Кухня и похмелье.

 Ох, как же нам это знакомо. После приятного вечера, или встречи с друзьями, или шумного, веселого праздника, как всегда наступает утро. И это утро, уже не очень веселое, а совсем даже наоборот. В место приятной компании в голове незримо пришел злобный доктор Бодун ПохмельЕ. У каждого Пост интоксикационное состояние, или просто похмельный синдром, проходит по-разному, но он есть. Как же с ним бороться? У каждого свои методы. Кто-то бежит за банкой рассола, а многие идут за стаканом, что не есть хорошо. Но в борьбе с похмельем, есть методы более эффективные, и даже полезные. Вот о них и поговорим! Помогут нам ее величество Медицина, и ее величество Кулинария!

Современная медицина нам предлагает нам довольно много похмельных препаратов. К примеру, Анти похмелин. Довольно дешевый препарат, и эффективный препарат, в виде капсул. Он снижает влияние алкоголя, и предупреждает алкогольное состояние. Его нужно принять во время процесса принятия алкоголя, но лучше принять до священного процесса. Однако не многие желают отказать себе в удовольствии, оказаться под градусом.

Алко-сорб. Эффективный препарат, сорбент на основе янтарной кислоты. Довольно быстро проясняет голову, выводит излишек алкоголя, и проясняет голову. По цене он существенно дороже, чем анти похмелин, и принимать его нужно на следующее утро. Избавляться от похмелья путем медпрепаратов нужно, если вам срочно нужно в офис, в дорогу, или на работу. Есть и еще несколько не менее эффективных медицинских препаратов, но хотелось бы перейти к теме кулинарии. Первое, что нужно сделать при похмелье, это восстановить водный баланс. Поэтому кефир, айран, молоко, или банальный рассол помогут справиться с не достатком жидкости в организме. Самое первое, и важное блюдо, это пряный, наваристый суп, который подают горячим. Пряности, и острота помогают справиться с остатками алкалоидов в организме, а жирный навар, прибавляет силы. Особенно в этом превзошли народы Кавказа. Обратимся к современной кулинарии.

 Хаш. Армянский похмельный суп. Суп Хаш, или Хашель , упоминается еще в 12-ом веке, в армянском лечебнике. Основные ингредиенты это говяжья или баранья нога, говяжий рубец, чеснок и редька. Всего четыре ингредиента, а лечебное свойство вам обеспечено. Мясо нужно особым способом вымачивать в воде. Варится Хаш долго, на медленном огне. Приготовление супа Хаш, это целый ритуал. И готовят его заранее, до торжества. Так что приготовить Хаш дома, в квартире, очень проблематично.

 Грузинский суп Харчо. Народы Грузии не только превосходные виноделы, но и великолепные кулинары. В состав супа Харчо, входят пряности, сорбенты, множество микроэлементов. Сочетание красного стручкового черного перца, зелени кинзы, соуса ткемали, и, конечно же, мясной навар, с говядины, баранины, или свинины, создают нужный лечебный эффект. Существует около тридцати вариаций супа Харчо, их долго перечислять. Скажу лишь, выбирайте по вкусу.

 Уха. Классика жанра, Уха, сваренная на костре, в казане. Этот вариант подходит для тех, кто надолго задержался на природе, то есть на рыбалке. Ведь не секрет, что на рыбалке часто собирается душевная компания, и бутылка алкоголя становиться атрибутом застолья, после которого неизменно наступить утро с головной болью. Порция горячего рыбного супа в это утро, будет очень кстати. Рыба, основной ингредиент, богата множеством микроэлементов, и жирных кислот. Железо, калий, фосфор, йод, цинк, а также кислоты омега. Это не полный список полезных веществ содержащихся в рыбе. Кислоты омега, входят в состав клеток головного мозга. Так же кислота омега, снижает холестерина , и улучшает сердечно сосудистую деятельность. йод, необходим для работы эндокринной системы. Черный, или красный перец, вместе с пряностями, помогают выводить из организма остатки алкоголя. К тому же суп Уха является низкокалорийным, а значит подходит тем, кто соблюдает диету. В общем, при похмельном синдроме да еще на природе и в мороз, суп Уха просто не заменим.

 Украинский борщ. Как же без него? А никак! Украинская кухня невероятно разнообразна. Примерно половина блюд Украинской кухни, имеют множество вариаций. Одного борща известно более ста пятидесяти вариантов. Украинцы не только воины, лекари, хлеборобы, но и не превзойденные кулинары. Вот когда после шумного и веселого торжества, наступает похмельное утро, самое время пригласить Его Величество Украинский Борщ. Главный ингредиент в борще, мясной бульон. Но если борщ постный, то жир заменяют подсолнечным маслом. По мнению экспертов, узнаем полезные свойства главных ингредиентов борща. Капуста. Содержит массу витаминов группы B. так же витамин С. Благодаря набору витаминов, капуста усиливает действие печени к интоксикации. Так же капуста противодействует раку кишечника. Морковь. Морковь богата каротином. В вареном виде морковь легко усваивается, а каротин преобразуется в витамин А. Свекла. Свекла содержит много биоактивных соединений, так же содержит набор витаминов. Плод свеклы очень полезен для сердечно сосудистой деятельности. Антиканцерогенные вещества в составе свеклы, оказывают противовоспалительное действие. Добавив в борщ пряности, или красный перец, только усилят похмельный эффект. Чеснок вприкуску, будет не только пикантным дополнением, но и лечебным действием. Чеснок, это антибиотик, антиоксидант, большой набор витаминов, микроэлементов, эфирных масел. В некоторых народах чеснок является лекарством. Чеснок повышает защитные свойства организма, улучшает микрофлору кишечнику, нормализует уровень холестерина, повышает жизненный тонус, и еще имеет много полезных действий. При похмельном синдроме борщ с чесноком просто незаменим.

Кулинария, и Медицина. Две богини, как две сестры помогают человеку. Какой способ лечения выбрать утром, каждый решает сам. Но все же нужно отметить, что чрезмерное употребление алкоголя, здоровью вредит. По этому употребляйте алкоголь в меру.