



Και μετά το hangover τι; Διατροφικά tips για την επόμενη μέρα



Νομίζω ότι μια από τις πιο δύσκολες ημέρες διαχρονικά είναι η επόμενη μετά από μια γενναία κατανάλωση αλκοόλ, ειδικά αν πρέπει να πάει κανείς για δουλειά. Ο κόσμος γυρίζει, το στομάχι δεν είναι στα καλύτερά του και ο πονοκέφαλος είναι βασανιστικός. Πρόκειται για ένα πρόβλημα που δεν γνωρίζει σύνορα, για αυτό και σε κάθε χώρα θα βρούμε ιδέες και διατροφικές συμβουλές για το πως μπορεί να τα «βάλει» με το αλκοόλ που κυκλοφορεί στο αίμα του και να βγει νικητής.

Στην Ελλάδα, μετά από μια νύχτα κραιπάλης πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως ένα πιάτο πατσά το ξημέρωμα είναι το καλύτερο φάρμακο για τον οργανισμό, ενώ ανάλογα ιδιαίτερα εδέσματα έχουν και αλλού στον πλανήτη. Για παράδειγμα στο Μεξικό σερβίρουν μια πικάντικη σούπα από βοδινό κρέας με χυμό ντομάτας, τσίλι, κρεμμύδι, κόλιανδρο, λάιμ και ρίγανη, την παντσάιτ, στη Γερμανία προτιμούν τα Rollmops φιλετάκια ρέγγας τυλιγμένα γύρω από αγγούρι ή κρεμμύδι τουρσί, στη Νότιο Κορέα φτιάχνουν μια βοδινή σούπα που τη λένε Haejang, ενώ πιο κοντινή στη δική μας παράδοση είναι η Ρουμανία με το Ciobă de burta, ένα είδος πατσά στον οποίο προσθέτουν επιπλέον λαχανικά, ξύδι, κρέμα και σκόρδο. Τέλος στο Περού, η αποτοξίνωση γίνεται πίνοντας Leche de tigre, το οποίο περιέχει λάιμ, κόλιανδρο, τσίλι, σκόρδο, κρεμμύδι, πιπέρι και αλάτι – πρόκειται για την ίδια μαρινάδα που χρησιμοποιούν για να φτιάξουν ceviche.

Οι πρακτικές που χρησιμοποιούμε πάντως στο σπίτι μας, την επόμενη μέρα μετά από κραιπάλη, προκειμένου να συνέλθουμε, είναι ένα αντικείμενο συζήτησης όπου οι απόψεις δίστανται. Πολλοί προκρίνουν την «ομοιοπαθητική» μέθοδο, δηλαδή την επιπλέον κατανάλωση αλκοόλ. Στην πραγματικότητα όμως, αν και ένα καλοφτιαγμένο Bloody Mary είναι πάντα ελκυστικό, θα σας οδηγήσει σε χειρότερο hangover. Εξίσου ακατάλληλες απο-



δεικνύονται και οι πολύ λιπαρές τροφές, οι οποίες ευθύνονται για την καούρα, ενώ ο καφές σε άλλους κάνει καλό γιατί είναι διουρητικός και σε άλλους προκαλεί ακόμη περισσότερη αφυδάτωση, ειδικά σε μεγάλες ποσότητες.

Αυτό που σίγουρα βοηθάει είναι η κατανάλωση νερού και ισοτονικών ποτών, ειδικά πριν από τον ύπνο. Ωφέλιμος μπορεί να αποδειχθεί κι ένας φρουτοχυμός ειδικά από μήλο ή ντομάτα, ο οποίος περιέχει φρουκτόζη, μια μορφή σακχάρου που βοηθά τον οργανισμό να αποβάλει το αλκοόλ ταχύτερα – απαγορεύεται διά ροπάλου ο χυμός πορτοκαλιού που είναι εξαιρετικά όξινος. Προσωπικά προτιμώ ένα χλιαρό αφέψημα με μέλι και λεμόνι, το οποίο αναπληρώνει τα χαμένα υγρά του οργανισμού, ενώ παράλληλα λόγω της σύνθεσής του κατορθώνει να βάλει φρένο στις απότομες αλλαγές στα επίπεδα αλκοόλ που προκαλούν πονοκέφαλο. Είναι γνωστό, επίσης, ότι το τζίντζερ περιορίζει τη ναυτία και ότι μια μπανάνα έχει τη δυνατότητα να επαναφέρει τα επίπεδα του καλίου στο σώμα, να βοηθήσει στο να ηρεμήσει το στομάχι και να χαρίσει παράλληλα ένα boost ενέργειας. Για τον στομαχικό ίλιγγο, την πιο άμεση ένδειξη του ότι το σώμα χρειάζεται επιπλέον θερμίδες για να συνέλθει, καταφεύγω σε ένα απλό τοστ ή σε μια φέτα ψωμιού με μέλι. Εξυπακούεται πως για τον έντονο πονοκέφαλο πρέπει να καταφύγετε άμεσα σε κάποιο χάπι ή αναβράζον δισκίο με βάση την παρακεταμόλη κι όχι σε γιαιτροσόφια της γιαγιάς ή ξεμάτιασμα.

Κρατήστε πάντως στο μυαλό σας ότι όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώσατε και όσο λιγότερες ώρες ύπνου απολαύσατε, τόσο χειρότερο θα είναι το hangover κι ότι είναι αδύνατο να ορίσουμε με ασφάλεια πόσα ποτά μπορεί να πει κάποιος προκειμένου να το αποφύγει, καθώς η εμφάνιση του συνδρόμου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Οπότε καταναλώστε υπεύθυνα και με μέτρο!

