

술 잘 마시는 법 & 술 잘 깨는 법

1) 대화를 즐기면서 천천히 마신다.

천천히 마시면 간이 알코올을 처리할 수 있는 여유를 주며, 뇌세포로 도달하는 알코올량도 줄여 준다. 특히 첫 잔은 천천히 마셔서 몸에서 원활한 알코올 대사를 준비할 시간을 충분히 주는 것이 좋다.

2) 여러 종류의 술을 섞어 마시지 않는다.

폭탄주는 제발 그만! 부득이한 경우 약한 술에서 독한 술의 순서로 마신다. 독한 술을 먼저 마시면 위 점막이 제대로 흡수를 못해 간의 부담이 커지기 때문이다.

3) 빈속에 술을 마시지 않는다.

공복에 음주하면 식사 후에 비해 혈중 알코올 농도가 2배가량 높아진다고! 식사하기가 곤란할 때는 최소한 우유 한 잔이라도 미리 마셔준다.

4) 안주는 두부나 과일이 좋다.

적절한 안주는 위장을 보호하고 알코올의 급속한 흡수를 막아주는 역할을 한다. 그러나 너무 기름진 안주는 지방간을 초래하거나 소화에 부담을 주기 쉽다. 알코올 해독에 도움을 주는 비타민, 무기질, 단백질이 풍부한 두부 등심 과일 등을 안주로 먹는 것이 좋다.

술 한잔에 안주 다섯 번!"과 같이 원칙을 정해 놓고 술을 마시자.

5) 자기 주량을 과시하려 하지 않는다.

분위기를 맞출 수 있는 정도로 조금만 먹는다. 많아도 소주로는 반 병, 맥주로는 1000ml를 넘지 않도록 해야 한다.

6) 술 마시는 날 사이에 반드시 회복기를 둔다.

어쩔 수 없이 과음한 경우에는 최소한 2~3일 이상 간이 회복될 시간을 준다.

7) 마시는 술의 종류를 잘 택한다.

15~30%의 알코올 도수를 가진 술이 가장 빨리 흡수된다.

따라서 맥주(4%)나 양주(40%)보다 소주(15~25%)나 청주(15~18%)에 더 빨리 취한다.(신기한걸~~) 막걸리는 청주보다 도수가 약간 낮지만 불순한 알코올이 많이 들어있어 이것이 위벽에 달라붙어 취기를 오래가게 한다.

8) 탄산가스가 포함된 술을 피한다.

삼페인처럼 탄산가스를 발생시키는 술은 그렇지 않은 술보다 더 빨리 취하게 만든다. 탄산가스가 위벽을 자극해 알코올 흡수를 촉진하기 때문이다. 술에 콜라나 사이다를 타 먹으면 더 잘 취하는 것도 이 때문이다.

9) 음주 중 흡연은 더욱 해롭다.

간에 더 많은 산소가 공급돼야 알코올을 잘 해독할 수 있는데, 담배를 필 때 나오는 일산화탄소는 이를 방해한다. 또 니코틴은 위액 분비를 촉진하여 위산 과다현상을 나타내고 위벽의 혈류를 나쁘게 한다.

숙취는 충분히 풀어 주어야 한다. 술을 마시고 괴로워하는 것은 알코올이 몸 안에서 완전 분해되지 못하고, 대사 중간 산물인 알데히드가 혈액 속에서 돌아다니면서 대뇌를 자극시키거나 속을 뒤집기 때문이다. 이를 피하려면 알코올 성분을 빨리 배출해내는 것이 좋다. 시원하게

1) 술 마신 뒤 애프터는 노래방이 좋다.

노래방에서 큰 소리로 노래를 부르다 보면 호흡을 통해서도 알코올 대사 물이 많이 배출된다나 어쩐다나... 단, 노래방에서 물 외의 것을 먹지 않는다.

2) 술은 물로써 씻어낸다.

술을 마신 다음날은 수시로 물을 많이 마셔 남아있는 알코올 성분이 빨리 빠져나가도록 한다.

3) 커피, 우유, 탄산음료 등은 피한다.

위산분비를 촉진하고 속을 쓰리게 하는 음식은 숙취해소에 도움이 되지않는다.

4) 해장국으로 좋은 메뉴

콩나물국, 조개국, 북어국, 추어탕

5) 술 깨는 차

유자차, 인삼차, 녹차, 칩차, 솔잎차 등

출처 :

<http://cafe.naver.com/ArticleRead.nhn?articleid=757&clubid=109>

93434