

## Νικήστε το hangover των εορτών με τις κατάλληλες τροφές

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η παραμονή Πρωτοχρονιάς έφτασε και το βράδυ σας περιμένει φαγητό, βασιλόπιτα, χαρτιά, γλέντι και... αλκοόλ. Για να μην πάει χαμένη ολόκληρη η πρώτη μέρα του έτους με πονοκέφαλο, δείτε τι να φάτε για να είστε έτοιμοι να ξαναγιορτάσετε!



Κάθε χρόνο παθαίνετε το ίδιο: κάτι το ξενύχτι της παραμονής Πρωτοχρονιάς, κάτι το λίγο παραπάνω αλκοόλ, η 1η Ιανουαρίου σας βρίσκει όλη μέρα σε οριζόντια θέση, με πονοκέφαλο, αδυναμία και «βαριά» διάθεση που δεν σας επιτρέπει ούτε να σηκώσετε το τηλέφωνο για να ευχηθείτε στους Βασίληδες και τις Βασιλικές.

Φέτος, όμως, η πρωτομηνιά και Πρωτοχρονιά θα σας βρει ακμαίους, όρθιους και ευδιάθετους, με τις παρακάτω τροφές που μπορούν να προλάβουν ή να διώξουν το hangover και να σας σηκώσουν από το κρεβάτι, τονώνοντάς σας. Δείτε από τώρα τι θα πρέπει να καταναλώσετε, για να είστε έτοιμοι και... hangover-free.

### **Σπαράγγια: προλαβαίνουν το «κακό»**

Ίσως δεν τα τρώτε συχνά, αλλά σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει να υπάρχουν στην κουζίνα σας, καθώς τρώγοντάς τα πριν βγείτε έξω ή όσο πίνετε, αποτρέπετε την πιθανότητα εμφάνισης πονοκεφάλου και κακοδιαθεσίας την επόμενη ημέρα, σύμφωνα με μελέτη του 2009 που πραγματοποιήθηκε στην Κορέα. Οι επιστήμονες βρήκαν ότι ουσίες από τα φύλλα και το βλαστό τους αυξάνουν τα επίπεδα των ενζύμων στον οργανισμό που χρησιμεύουν για να διασπάσουν το αλκοόλ μετά την υπερκατανάλωσή του. Κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι και η κατανάλωσή τους την επόμενη ημέρα βοηθάει.



### **Αβγά: διασπών τις τοξίνες**

Τα αβγά μας παρέχουν την πρωτεΐνη που χρειάζεται για να σταθεροποιηθεί το σάκχαρο του αίματος, ενώ η κυστίνη τους βοηθάει στη διάσπαση των τοξινών, σύμφωνα με τους ειδικούς. Τα βιολογικά αβγά, μάλιστα, μας ωφελούν ακόμη περισσότερο, αναπληρώνοντας άμεσα τις ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες Β, οι οποίες έχουν καταστραφεί σε ένα βαθμό από το αλκοόλ.

### **Μπανάνες: επαναφέρουν τους μυς μας σε φυσιολογικά επίπεδα**

Μετά από μια βραδιά γεμάτη αλκοόλ, η επόμενη ημέρα βρίσκει το σώμα μας αδύναμο, καθώς οι μύες φαίνεται πως πληρώνουν το τίμημα της... διασκέδασής μας. Μόλις καταφέρετε και σηκωθείτε από το κρεβάτι, φροντίστε να συμπεριλάβετε στο γεύμα σας και μία μπανάνα, η οποία θα αποκαταστήσει το κάλιο στον οργανισμό σας και θα βελτιώσει τη λειτουργία των μυών σας.



### **Κράκερ με μέλι: διώχνει το αλκοόλ και την επήρειά του μακριά**

Το μέλι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και συμπυκνωμένη γλυκόζη, βοηθώντας στον «καθαρισμό» του οργανισμού σας από το αλκοόλ και συμβάλλοντας στην επαναφορά του. Αν το στομάχι σας δεν αντέχει εύκολα το σκέτο μέλι μετά την ταλαιπωρία που έχει υποστεί, προτιμήστε το με μερικά κράκερ.

### **Κινόα: ο σπόρος... πρώτων βοηθειών**

Δημοφιλής σε βόρεια και νότια Αμερική και σιγά-σιγά και στη χώρα μας, η κινόα μπορεί να αποδειχτεί πολύ χρήσιμη σε περιπτώσεις hangover. Ο λόγος είναι ότι επιδιορθώνει τη ζημιά στην καταστροφή των αμινοξέων που έχει προηγηθεί από το αλκοόλ, φέρνοντας και πάλι την ισορροπία στον οργανισμό μας.





### **Τοστ: το σνακ της ανακούφισης**

Το τοστ είναι πάντα βοηθητικό όταν δεν αισθανόμαστε καλά, είτε αυτό οφείλεται σε γρίπη, είτε σε κατανάλωση αλκοόλ. Εν προκειμένω, όμως, βοηθάει κατά πολύ στη ναυτία και παίζει ρόλο στην αποκατάσταση της χαμένης μας ενέργειας που οφείλεται στο ότι το ήπαρ όσο πίνουμε είναι απασχολημένο στο να μεταβολίζει το αλκοόλ και δεν μπορεί πάντα να ελέγξει το σάκχαρο του αίματος, με αποτέλεσμα τη γνωστή κακοδιαθεσία και έλλειψη ενέργειας.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)