

***«Ежедневные застолья с чрезмерным потреблением спиртных напитков - опасны для здоровья!».***

В преддверие Новогодних праздников еще раз предупреждаем, что чрезмерное употребление спиртосодержащих напитков может привести к алкогольной интоксикации организма. Ежедневные застолья с перееданием калорийных салатов, копченых, жирных продуктов, зачастую плохо сочетающихся друг с другом, а также злоупотребление алкоголем – все это огромный стресс для организма. В итоге могут возникнуть заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвы, панкреатиты и др.)

*Неприятностей для организма можно избежать, если запомнить несколько простых правил:*

- Минут за сорок до застолья съешьте легкий салат. А перед первым тостом выпейте стакан обычной воды. Если вы вдруг почувствовали, что превысили свою дозу, выпейте сок лимона с сахаром, так как аскорбиновая кислота и витамин С, содержащиеся в лимоне, блокируют токсины и избавят от неприятных ощущений. *Но это средство подойдет лишь в том случае, если вы не страдаете воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.* Помните, нельзя запивать крепкие напитки газированной водой: она помогает проникновению алкоголя в кровь и ускоряет опьянение.

- Некоторые продукты повышают сопротивляемость организма и помогают органам пищеварения перерабатывать спиртное. Во время застолья периодически лакомитесь солеными орехами, жареной кукурузой — это способствует нейтрализации алкоголя. При алкогольной интоксикации с выраженным похмельным синдромом врачи-наркологи не рекомендуют опохмеляться, не наслаивать один алкоголь на другой, так как это может привести к тяжелому отравлению с летальным исходом.

- Аспирин тоже не рекомендуется применять, потому что он растворяет слизистую желудка, и могут возникнуть желудочные кровотечения.

- Крепкий чай и кофе тоже нельзя пить, потому что они повышают нагрузку на сердце и сосуды, что может привести к инфарктам и инсультам.

***И самое главное - в праздничные дни с пользой для здоровья необходимо не только ограничить чрезмерное потребление алкоголя и правильно питаться, но и активно отдыхать на свежем воздухе, получать положительные эмоции, чтобы с новыми силами начать трудовую деятельность в Новом году!***