В преддверии новогодних и рождественских праздников западные врачи решили дать совет, как провести их таким образом, чтобы потом не болеть. В первую очередь они раскрыли секрет, как избежать похмелья. Представители The Royal Society of Chemistry заявили, что лучший способ нейтрализовать вредное влияние алкоголя на организм - употреблять мед.{jcomments on}

Главная причина похмелья - токсичные ацетальдегиды, на которые алкоголь распадается в организме человека. Фруктоза, содержащаяся в меде, превращает эти вредные вещества в уксусную кислоту, а она в свою очередь без вреда для здоровья перерабатывается в ходе метаболизма, пишет The Telegraph.

Другой профессор дает еще два совета. Он рекомендует перед тем, как начать застолье, выпить стакан молока (молоко замедляет всасывание алкоголя), а перед сном обязательно выпить большой стакан чистой воды (облегчит синдром обезвоживания).

По материалам health.passion.ru