



お酒と食事



★お酒を飲む時とき、おすすめの食べ物

魚料理・豆腐料理・枝豆・脂身の少ない肉類を選ぶと良いです

これらのたんぱく質食品は、アルコール代謝酵素の活性を高め、肝細胞の再生を促進します。

★空腹でお酒を飲むと・・・

胃や小腸がカラッポで飲むとアルコールはすぐに吸収され、急激にアルコール血中濃度が高くなり、急性アルコール中毒になる可能性があります。

★食べながらお酒を飲むと♪

食べ物と一緒に小腸に送られたアルコールはゆっくりと吸収され、肝臓への負担も少なく、アルコール血中濃度の急激な上昇も起こりにくくなります。

空腹で飲むのは避け、少しでもお腹に食べ物がある状態で飲むことを心掛けましょう