

什么东西醒酒（快速解酒的最好方法）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/c110b812800e62275f90fa7a6823c2ac.html>

范文网，为你加油喝彩！

男人热爱喝酒，或者因为某些原因总是喝一些酒，各位都了解，喝酒喝多了会超难受，这种时候都想能够有办法马上解酒，缓解身躯难受的状态，今天就给各位讲解一些实用的小方法。

1、以理想的速度喝酒

理想速度，既应该理解为，喝酒的速度不超过肝脏的处理速度。肝脏分解酒精的速度约为每钟头10毫升。葡萄酒中含一些纯酒精（乙醇）量应该通过酒瓶标签上标注的度数来计算。例如，如果你用 $250\text{毫升} \times 0.16 = 40\text{毫升}$ 的250毫升酒精含量为16%的葡萄酒，那么酒精的量是40毫升。

如果一个体需要四个钟头才能喝完，平均每钟头的酒精摄入量是10毫升，正好与肝脏的处理速度一致。

2、代表爱情的诗句喝水，复原身躯的水均衡

酒精应该变化细胞内外的水均衡。往往一般人体 $2/3$ 的水分在细胞内，但随着酒精的增加，细胞内的水分会向血管移动。因此，即便全身的水分坚持不变，但细胞内的水分减少，人就会感到口渴。

不管怎么样，坚持水分是较好的。“醒酒水”自古以来只是酒后醒酒的必备方法。

3、喝健身饮料和果汁也是有效的

当你喝完酒第二天早上睡醒时，你的喉咙总是感到口渴。

而含有有机盐和糖分的饮料中，除了有着补水的功能，还应该消除体内的酒精。健身饮料和果汁效果较好，尤其是健刘汉团伙身饮料，它们几乎是模仿人体的体液生产的，很简无脑单被人体溶解吸收。它们不仅对宿醉有效，而且如果喝酒的时候一起喝的话，还阔以以免喝得太醉。

小心，不管喝什么样的饮料，如果太冷，活性成分不简无脑单溶解吸收，所以大概喝室温或温暖。

4、吃柿子有助于分解酒精

柿子是一种富含果糖和维生素C的水果。在古代，柿子被用作以免醉酒和消除宿醉的有效食物。

柿子叶中还含有数十倍于柑橘类维生素c的维生素c，其新新鲜娇嫩枝可炸食，或等待干燥后当茶饮。

文化属性

5、多吃贝类，改造进化肝脏排毒

就贝类海产而言，贝类海产的蛋白质含量与鸡蛋的蛋白质含量相差不多，而且由于其含有均衡的必需氨基酸，因此不会对肝脏造成负担，有助肝脏复原。

6、喝芦荟汁可降低血液中乙醛常见的肝病有哪些浓度

芦荟的皮刺绿部分及其内胶含有多糖、糖蛋白等物质，能降低酒精分解后血液中乙醛的浓度。如果在喝酒前，能够饮用一些芦荟汁，应该有效以免酒后头痛，让人作呕，脸红等状态。

此外，芦荟中的苦味成分，还有着高考几天时间考完健胃的功能。

7、多吃蛋白质食物，减少肝脏压力

蛋白质和肥肉在胃里停留的时间最长，所以它们最适合作为我们的下酒菜，如：鱼肉，贝类大海生，瘦肉，鸡肉，豆制品，鸡蛋，奶制品等。

8、酒前喝牛奶

(1) 牛奶进入体内之后应该守护胃黏膜，应该使胃中有一定的食物，这样酒精进入人体之后应该稀释酒精，减少酒精对于胃黏膜的激动，更加好的避免经常饮酒的人出现胃溃疡、胃炎的疾病；

(2) 牛奶中含有非常多的蛋白，这些蛋白进入体内之后应该延缓酒精的溶解吸收，对身躯是超级好的守护。如果在喝酒的过程中再多喝一些温水、热水，更简无脑单使患者减缓醉酒的特性。

都了解喝酒伤肝，但是有很多的人却因为事件应酬，情感，家庭等等事件，不得不去喝酒，在此还是要提醒各位，为了身躯健康，为了肝脏健康，尽其所能的少喝酒。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发