

# Pagirios

Pagirios – bloga savijauta dėl prieš tai naudoto alkoholio. Dažniausiai pasitaikantys pagirių simptomai: galvos skausmas, pykinimas, sumažėjęs apetitas, silpnumas, svaigulys, raudonos akys. Pagrindinė pagirių priežastis yra Acetaldehidas  $\text{CH}_3\text{CHO}$  – toksiškos medžiagos, kurios pagaminamos kepenyse, alkoholio skaidymo metu. 80 procentų žmonių, kurie vartojo alkoholį, bent kartą yra patyrę pagirias. Išgerdami 100 ml alkoholio, jūsų organizmas praras apie 400 ml vandens. Dėl šios priežasties jaučiate troškulį kitą dieną. 500 ml alkoholio yra apie 100kcal.

## Kaip išvengti pagirių

- Prieš vartodami alkoholį suvalgykite riebaus maisto, kad prailgintumėte virškinimo laiką ir alkoholio pasisavinimas į kraują būtų kuo lėtesnis.
- Išgerkite C ir B grupės vitaminų.
- Išgerkite riebaus pieno taip sulėtindami alkoholio patekimą į kraują greitį ir sumažindami skrandžio dirglumą.
- Gerkite kuo daugiau vandens ir vaisių sulčių alkoholio vartojimo metu.
- Negerkite gazuotų gėrimų.
- Negerkite pigaus vyno, viskio, romo, nes šie gėrimai turi didžiausią kiekį toksinų, kurie didina blogos savijautos tikimybę kitą dieną.
- Nemaišykite skirtingų rūšių alkoholinių gėrimų.
- Nerūkykite.

## Ką daryti toliau:

Valgykite kiaušinius

Tai padės sumažinti pagirių poveikį, nes kiaušiniuose esantis cisteinas kovoja su alkoholio skaidymo me

Valgykite vaisius (bananus, kivi, obuolius), daržoves (morkas)

Šiuose produktuose esantis kalis palengvina pagirių simptomus.

Suvalgykite šaukštą medaus

Papildykite cukraus ir kalio kiekį kraujyje.

Gerkite daug vandens

Papildysite organizmą skysčiais, kurie padės pašalinti susidariusius toksinus.

Valgykite tamsią duoną su grūdais užtepdami uogienės ar medaus

Pakelsite cukraus lygį kraujyje.

Gerkite pomidorų sultis su citrina

Pagreitins toksinų, susidariusių dėl alkoholio vartojimo, pašalinimą.

Išsimaudykite vėsiam vandenyje

Jausitės geriau, gaiviau.

**Pastabos:**

- Negerkite kavos kitą dieną po alkoholio naudojimo. Kava yra diuretikas ir šalina vandenį iš organizmo, kuris yra labai svarbus.
- Negerkite alkoholio kitą dieną net ir mažomis dozėmis, nes tai tik prailgins atsigavimo procesą.
- Negerkite nuskausminamų vaistų prieš miegą (jei turite išgerti vaistus, geriau išgerkite iš ryto).