

## Ingredientes para curar a ressaca

---



### DIVULGAÇÃO

Chás não devem conter açúcar por conta do alto teor de glicose

Quem nunca exagerou na dose que atire o primeiro gelo! O ato - ou a imprudência - de consumir bebidas alcoólicas em quantidade maior do que o organismo aguenta resulta, no dia seguinte, em sintomas para muitos já "manjados", como dor de cabeça, enjoo, diarreia, sensibilidade à luz e um cansaço enorme.

Para evitar tamanho mal-estar, especialmente com a proximidade do Carnaval, é bom saber de algumas dicas antes de sair para a folia e seus consequentes exageros.

De acordo com a nutricionista Maria Isabela C. Schenell, optar por refeições consistentes, porém leves (sem exagero em gorduras e frituras) e uma boa hidratação, com sucos naturais e água, pode ajudar para que o 28 de fevereiro, Dia da Ressaca, não faça juz ao nome.

No entanto, se no dia seguinte ao baile, desfile, show ou festa, você estiver realmente passando mal, a ingestão de alguns alimentos pode ajudá-lo a amenizar a sensação de "cabo de guarda-chuva" na boca. Sucos naturais, vegetais, saladas, frutas, comidas leves e muita água ajudam no trabalho de desintoxicação e hidratação do organismo, que às vezes demora até 24 horas para retornar ao seu normal.

Segundo a nutricionista Schenell, a alimentação na ressaca tem como objetivo eliminar as toxinas que ficam concentradas no fígado. "Para excluí-las, devemos consumir frutas, legumes e sucos com a função de desintoxicar".

A especialista explica que o álcool desidrata o nosso corpo, por isso é importante tomar água entre uma lata e outra, ou entre uma dose e outra. E depois do álcool, ela continua sendo a curinga. "A hidratação é o ponto forte para se desintoxicar", reforça. No dia seguinte, além da água, outra opção é água de coco, que repõe os sais minerais e o açúcar perdidos e ainda hidrata o organismo pois contém cálcio e potássio.

Ao se consumir bebidas alcoólicas, como uma cervejinha gelada, caipirinha, vinhos ou destilados, a nutricionista indica sempre comer algo junto, como folhas e pães com patês, pelo menos. "Uma refeição leve e sem gordura ajuda no metabolismo, como saladas, carnes, frangos ou peixes grelhados e alimentos cozidos".

A nutricionista indica também a inclusão de sucos de fruta, como laranja, por ser rica em vitamina C, e também a clorofila. "A laranja auxilia o fígado na quebra das moléculas do álcool, assim como o suco de clorofila com folhas verdes. As frutas têm vitaminas e minerais que restauram o organismo".

Outro alimento recomendado para a cura da ressaca é o alho, que tem efeito desintoxicante; arroz integral, que ajuda na glicemia; azeite de oliva, cujo óleo diminui o ritmo de absorção do álcool pelo organismo; e gengibre, que combate a náusea, pois tem ação anti-inflamatória no sistema digestivo. Além desses, também há a banana, que repõe os níveis de potássio perdidos pelo consumo do álcool; e os tomates, ricos em vitamina C e glutatona, substância da qual o corpo necessita para se livrar das toxinas deixadas pelo álcool.

### DOCES

Com a ressaca vigorando no organismo, tem-se uma necessidade de glicose. Segundo a nutricionista, chocolates e doce estão liberados, mas com parcimônia, sempre.

### CHÁS

Pode-se sempre preparar chás, tanto quentes ou gelados, para ingerir após uma ressaca, Maria Isabella explica que os chás são oxidantes e podem ser feitos com boldo, erva cidreira, hortelã, camomila entre outras ervas. "Uma dica é não incluir açúcar, por conta do alto teor de glicose".

### CUIDADOS

A dica também é evitar bebidas fortes como café, mate e sucos prontos, e fugir dos alimentos industrializados, que são ricos em sódio e retêm líquido.

*Andre Santos, do Portal JJ*