

7 Lời khuyên về sử dụng rượu bia đúng cách

Hãy hạn chế uống rượu, bia vì không có ngưỡng nào là an toàn cho sức khỏe” (theo Tổ chức Y tế thế giới - WHO). Tuy nhiên, nếu bắt buộc phải uống thì nên tuân thủ 7 điều sau để giảm tác hại của rượu bia cho cơ thể.



LỜI KHUYÊN VỀ SỬ DỤNG RƯỢU BIA ĐÚNG CÁCH

"Hãy hạn chế uống rượu, bia vì không có ngưỡng nào là an toàn cho sức khỏe” (theo Tổ chức Y tế thế giới - WHO). Tuy nhiên, nếu bắt buộc phải uống thì nên tuân thủ 7 điều sau để giảm tác hại của rượu bia cho cơ thể.



1 Liều lượng

Đối với nam: ≤ 02 đơn vị cồn/ngày; nữ: ≤ 01 đơn vị cồn/ngày.

*Trong đó, đơn vị cồn được tính bằng công thức sau:

Đơn vị cồn = Dung tích (ml) x (Nồng độ (%) x Khối lượng riêng)

Ví dụ: Cốc bia 0,33 lít với nồng độ cồn 4% với khối lượng riêng của cồn nguyên chất là 0,793g/cm³ (ở 20 độ C) sẽ có 10,4g đơn vị cồn. Như vậy, một đơn vị cồn (10 gam cồn nguyên chất) tương đương 3/4 chai hoặc một lon bia 330 ml (5%); 1 ly rượu vang 100 ml (13,5%); 1 ly bia hơi 330 ml hoặc 1 ly rượu mạnh 30 ml (40%).

2 Uống từ từ, chậm rãi

Nhằm giảm kích ứng niêm mạc miệng và dạ dày đồng thời giúp gan có thời gian để kịp oxy hóa rượu giảm nguy cơ say và ngộ độc rượu.

3 Thực phẩm nên dùng khi uống rượu

Trước khi uống rượu nên uống nước lọc, nước quả hoặc nước súp/súp hoặc nước canh và đồ ăn đặc biệt là rau xanh nhằm pha loãng nồng độ cồn của rượu, giảm kích ứng dạ dày. Nên ăn đồ ăn có nhiều protein khi uống rượu để làm chậm quá trình hấp thu rượu vào máu.

4 Không nên uống rượu lúc đói

Uống rượu khi đói làm lượng cồn phối hợp với dịch vị tăng khả năng kích ứng dạ dày dẫn đến viêm loét dạ dày và chảy máu dạ dày.

5 Không nên uống rượu với đồ uống có ga

(nước giải khát có ga, bia) lượng ga tăng khả năng hấp thu rượu vào trong máu.

6 Không nên sử dụng rượu với aspirin

Aspirin có thể gây chảy máu dạ dày khi đói và tăng hấp thu rượu vào trong máu dẫn đến nồng độ cồn trong máu tăng nhanh.

*Chưa có nghiên cứu về thời gian uống rượu thích hợp sau khi dùng aspirin, tuy nhiên lời khuyên cho khoảng thời gian uống rượu, bia và dùng aspirin là 1 ngày. Nếu sử dụng cả aspirin và uống rượu trong 1 ngày thì nên cách xa bằng cách uống aspirin vào buổi sáng và uống rượu vào tối hoặc ngược lại.

7 Không nên uống rượu với caffeine

Uống đồng thời rượu và caffeine làm tăng nguy cơ tử vong do mắc hội chứng sốc độc tố (Oxic Jock Syndrome).

Nguồn: Viện dinh dưỡng quốc gia

***Lưu ý:** Tuyệt đối không điều khiển phương tiện giao thông sau khi uống rượu, bia.



Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố

Nguồn tham khảo: Viện dinh dưỡng quốc gia