



十二月底至農曆新年，過完除夕又迎正月，大小派對「輪住嚟」，整個月都在飲飲食食中度過，不想飲醉食滯過完節像打敗仗的話，去派對前就要做足準備，否則酒後失儀，腸胃大亂，體重驟升等等派對後遺症一定少不了。以下就教大家佳節前準備、佳節後調理，過完正月包保龍馬精神。

佳節飲醉食滯

急救

10式

防醉

第1式

三高打底唔會醉

Diet Asia 註冊營養師柳慧欣 (Vivian) 表示，要防醉就應在飲酒前兩至三小時，進食高蛋白質的食物，如豆腐、肉類或牛奶，讓胃壁形成一層保護膜，減慢胃對酒精的吸收，就可以達到防醉功能。又或者先進食高

平
日你可以滴酒不沾，或可以拒絕美食，但在十二月底至一月的「派對月」你就不能「唔飲唔食」，因為你要和家人「做冬」，又要跟朋友開除夕派對，之後還有公司 annual dinner……如果有個橡皮肚、大胃袋就最好了。其實只要參考營養師及中醫師以下四招，你就可以做到「飲極唔會醉、食極唔會滯」，事後亦可以極速解醉消滯。



▲註冊營養師柳慧欣表示，每人易醉的程度有所不同，但男士們大約吸收超過四十克的酒精，就會較易醉，所以在派對中飲酒最好先了解自己的限量，免得不知不覺中飲多。



▲崔紹漢強調除了食療之外，按穴也是很好對付酒醉食滯的方法。



▶飲酒時要慢慢飲，最好一邊聊天一邊飲，減慢胃部吸收酒精之餘，而且願住講就飲少兩啖，自然就不會飲醉。



▶豆腐含有氨基酸，能使酒通過尿液排出，減少醉酒機會。



▶除了牛油外，其他動物性脂肪的肉類都可讓胃部有一「保護膜」，以防酒精過量吸收。

防醉食物

易醉陷阱

- 1.酒溝酒** 難辨別酒精濃度；甜的雞尾酒入口，不經不覺飲多；有氣啤酒溝酒，令胃腸打開，酒精直接由腸吸收。
- 2.碳酸飲品** 碳酸刺激胃，加速胃吸收酒精速度。
- 3.急速飲酒** 急速提升血液中的酒精濃度。



▶用其他飲品溝酒，的確可溝淡酒精濃度，但只限於無氣飲品如綠茶；但若用碳酸飲品溝，這反而加胃部對酒精的吸收。

防醉飲品



▶飲濃茶例如發酵了的普洱茶，具有消滯作用，但對付酒醉，清水或綠茶會較好。



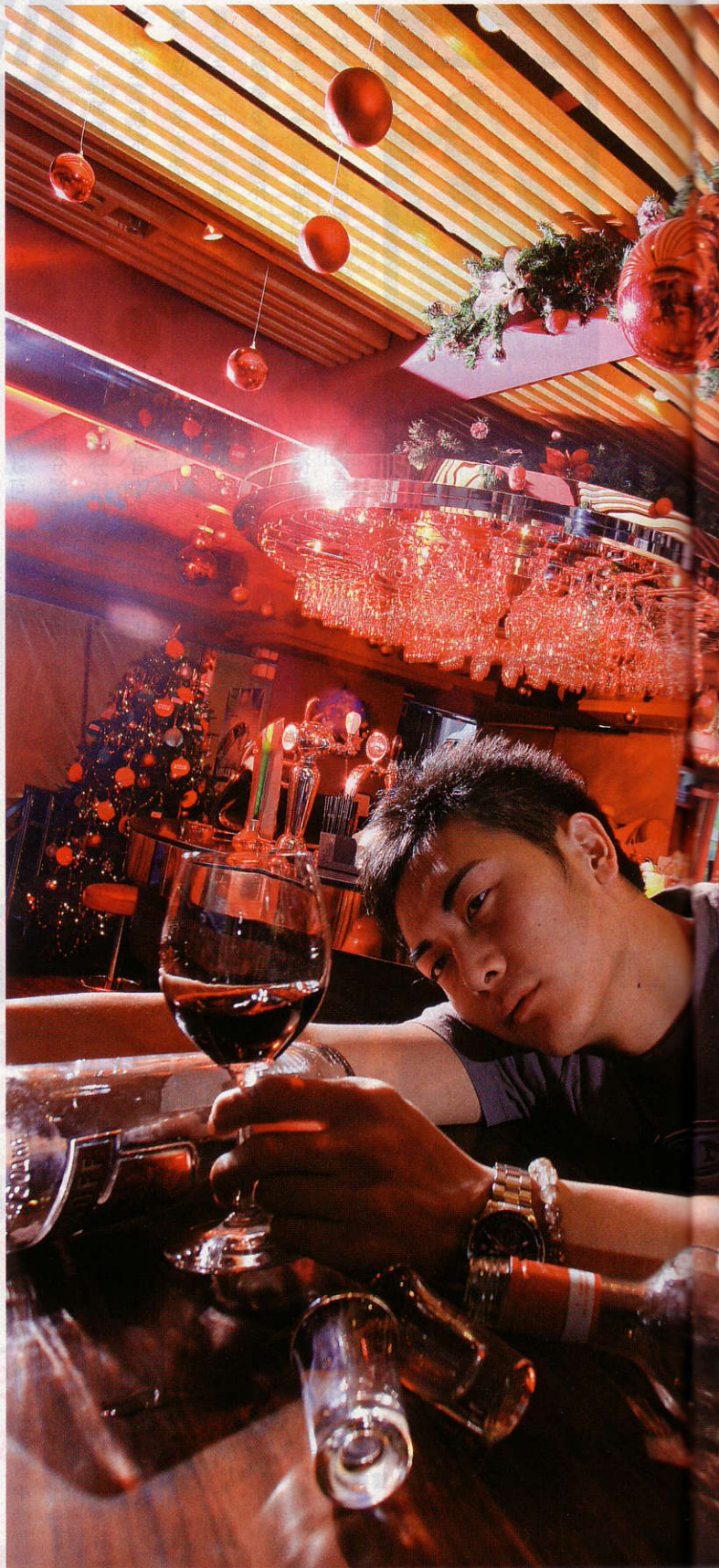
▶雞尾酒甜又易入口，但其實溝酒易令人「唔覺唔覺」下飲醉。

第2式 防醉三寶

香港浸會大學中醫藥博士崔紹漢

碳水化合物麵包、飯或麵，胃內有食物消化，酒精就不易被吸收，而且酒不含醱類，空肚飲容易出現低血糖情況。另外，亦可吃高脂的牛油「打底」，原理也是減輕酒精對胃的刺激，但因為是高脂食物，可行但小心吃過多。

建議，在飲酒前的一、兩個小時，進食綠豆、雪梨及白醋三種食物，可減低酒醉機會。綠豆和赤小豆等，具有解毒功效，能去濕清熱（酒屬熱）；雪梨和柑等生果，則屬性微涼，能降熱之餘，其豐富維他命C含量，亦能減低酒精吸收，同時生果的果糖，也具加速分解酒精之效；白醋就可配合糖食用，例如食糖醋魚之類，因為醋會和酒精產生酯化，減低體內酒精水平。



止醉

第3式

飲水食糖即提神

如果真得不經不覺飲多見醉，如何即時解酒提神呢？Vivian表示，最直接

方法是多飲水，沖淡血液中酒精含量，又可多去洗手間，加速體內酒精排走，而且飲水多會有飽肚感，人自然會少飲幾杯。又或者飲清茶

或綠茶，茶中咖啡因利尿之外，當中的維他命C亦能幫助肝臟分解酒

精。

另外，見醉時只要立即補充糖

分，就可以暫緩飲醉情況，因為糖分有助分解酒精。所以酒後進食適量的高糖分生果，如杧果、提子、蘋果，又或者吃點朱古力都可以解酒。

第4式

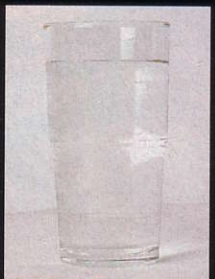
解醉仔寶

微醉之時，崔紹漢說仍可用防醉三寶救急，假若酒醉情況嚴重，切記

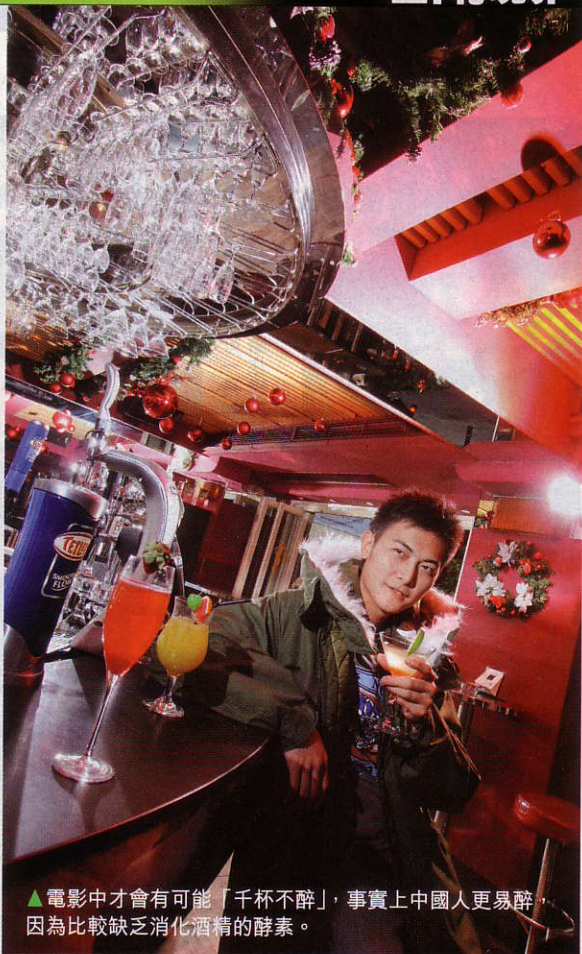
解醉飲食



▲袋定幾包朱古力，立即補充糖分分解醉，好過吃解酒丸。



▲水不但可以加速酒精排走，亦能幫助消化，所以要止醉消滯就應多飲水。



▲電影中才會有「千杯不醉」，事實上中國人更易醉，因為比較缺乏消化酒精的酵素。

第5式

按穴解醉

對付酒醉，崔紹漢表示足三里穴是很出名的一個穴位，它處於膝頭前端凹陷部分，向下數三吋，摸到大腳骨再向外隔一隻手指闊度的位置，主治消化不良及頭暈等，用拇指按實至酸軟，就能舒緩酒醉的不適。



此外按實位於眼眉側近眼角的太陽穴，亦可減低頭痛及眼痛這兩種酒醉後常見的不適。

防滯

第6式

樣樣食啲唔會滯

一個月食足十多餐，分

分鐘食滯，所以在派對中進食有法才會「唔滯」。Vivian指出，派對中一定多高脂肪油炸肉食，豪食的話最易造成消化不良，所以應先進食大量高纖的蔬果，有了飽肚感，再吃其他美食，你再也不會吃得太多。而且纖維



▲「有入無出」就導致食滯，多進食高纖蔬菜助消化，就自然「有入有出」無食滯。



▲派對一個個接住上，食滯事小，食壞胃就出事，所以大吃大喝前應做足準備，嘗盡美食之餘，又好好歡度佳節。

● 消滯飲食 ●



▲除了木瓜及菠蘿外，其他生果亦是消滯好幫手。



▲咖啡能增加胃酸，加速消化，但一日最好不要超過兩杯。



▲李甯漢說簡單如蘿蔔湯，也有一定消滯作用，正如牛腩煲內就常配搭蘿蔔以降食積。



▲崔紹漢推了解醉良方，用枳椇子、葛花、朱芩及甘草煲水服用，另外也可以生薑米、杞子及五味子等為配料，最緊要枳椇子和葛花是主角。

消滯

第8式

木瓜菠蘿消滯

萬一食滯又點算好

呢c Vivian 解釋，只要加速

消化及分解蛋白質，就能舒緩飽滯感。木瓜及菠蘿都含有豐富幫助分解蛋白質的酵素，所以餐中吃多點木瓜或菠蘿都可消滯。餐後多飲清茶或咖啡亦能消滯，因為咖啡因有助刺激胃



▲李甯漢表示檸檬水是最常用的消滯良方，最重要是容易買得到。

第9式

消滯五寶

酸形成，加速消化食物，而茶中的綠茶亦有助消化。當然食滯就最好做吓運動，到外面散步約十五分鐘，幫助消化又能解酒醒神。

崔紹漢解釋將山楂、神曲和麥芽炒後才煲水服用，是為焦三仙，能加強藥材行氣，令血液流動得更快，一下子再提高了消滯功效，但燥

熱人士最好免用。

另外根據中華人民共和國藥典，

李甯漢表示內裏有五種藥材，山楂能消肉食積，麥芽能消麥積（如麵包），谷芽能消米積，雞內金能健胃消食，而萊服子能治積滯瀉痢（食滯引發的瀉痢），各自具備一定的消滯功能，而且食法簡單，除了萊服子外，一般以三至五錢用水煎服便可，而萊服子則可配合鴨肫、谷芽和麥芽煲湯服用。

第7式

防滯三仙

有助腸胃蠕動，去多幾次洗手間，自然就沒有食滯問題。

古語有云：「若要小兒安，常帶三分飢與寒」，預防食滯，固然不要食到盡，另外也可依靠中醫學說中的

防滯三仙：山楂、神曲、麥芽。崔紹漢說山楂具有消除肉食積滯的功效，配合神曲、麥芽，可加強腸胃胃酸分泌，令消化暢通。此外利用黨參、雲苓及白朮加甘草煮成的健脾藥，也可健脾開胃，增強消化功能。



▲食飽了想消滯，飲茶和山楂水都是上佳方法。

第10式

按穴消滯



中醫學上，除了湯水之外，其實亦可透過按穴來消滯。在手掌底部有一條手紋，向下相隔兩隻手指闊度的位置，是為內關穴，中醫學說能治胃脘痛，呃逆（即打飽嗝），崔紹漢說用拇指按實內關穴，直至感到痠軟為止，便能調理腸胃及止嘔，減低一切食滯的影響。

另外還有一個中脘穴，位於胸骨與肚臍的中間位置，可治飲食不化、脹痛等徵狀，用拇指按實至痠軟停，同樣可收調理腸胃之效。