

Новогоднее застолье: пьем грамотно. Советы от Бабра.

- Что пить будете – стеклоочиститель, Трою, одеколон?

- Ой, я, право, не знаю, все такое вкусное...

(из анекдота)

Как говорил герой фильма Эльдара Рязанова, в Новый год происходит массовое уничтожение зеленого друга и массовое употребление зеленого змия.

Для россиян, издавна славящихся неумеренным употреблением алкоголя по поводу и без него, новогодние праздники становятся серьезным испытанием здоровья на прочность. Между тем здоровье – оно одно, и хотелось бы, как говорится, и кайф словить, и невинность соблюсти – то есть и выпить, и при этом не страдать.

Как правильно выпить в Новый год, так, чтобы не было мучительно больно голове и чтобы не оказаться к Рождеству под капельницей?

Само собой, в Новый год можно и не пить – или пить сок – но этот способ времяпрепровождения не требует особых мер предосторожности, поэтому на нем мы останавливаться не станем.

Что пить? Ответ на этот вопрос не так прост, как кажется. Под хорошую закуску и веселое настроение хочется попробовать все вкусности – как из тарелок, так и из бутылок, а по мере потребления алкоголя здравый смысл удаляется вдаль, и начинается смешение всех видов напитков.

По хорошему, пить в Новогоднюю ночь лучше то, с чего начал. Делать, это, правда, не так-то просто, потому что в российской традиции - провожать Новый год крепкими напитками "для разгона", встречать полночь с шампанским, а затем пить уже то, что осталось на столе. При всем уважении к традициям, именно эта последовательность является совершенно убийственной как для головы, так и для печени.

Как бы ни хотелось в Новый год выпить шампанского – его лучше оставить анемичным барышням, которые способны просидеть всю ночь за одним бокалом шипучего напитка. Взрослым людям, намеревающимся повеселиться от души, шампанское в новогоднюю ночь лучше вообще не пить, как бы это не казалось крамольным.

Дело в том, что шампанское, в сочетании практически с любым другим алкоголем, резко усиливает опьянение и в то же время оставляет в организме как балластные вещества, так и крайне вредные углекислотные пузырьки.

Впрочем, женщинам, не склонным к употреблению большого количества крепких напитков, безусловно, лучше употреблять именно шампанское, и при этом желательно если и смешивать его, то только с сухим белым вином.

Вино, как красное, так и белое – вещь безусловно полезная для организма, особенно если речь идет о сухом вине. Любое другое вино изготавливается, как правило, с добавлением спирта, а потому более вредно для организма. В то же время сухое, особенно красное, вино в больших количествах способно отрицательно воздействовать на стенки желудка, что может привести к серьезным его расстройствам. В этом плане гораздо лучше выпить стакан хорошего портвейна, чем бутылку сухого вина.

Однако российская действительность такова, что от употребления вина в любом его виде вообще лучше воздержаться. Количество подделок этого напитка превосходит все возможные пределы, и есть основания полагать, что в иркутских магазинах вообще нет вина, соответствующего надписям на коробках и бутылках.

Правда, в более-менее прилично выглядящих бутылках, к примеру, французского или болгарского вина, вероятнее всего, все-таки вино – только молдавского производства – но угадать, где и что именно вы покупаете, невозможно – это лотерея, причем лотерея на собственном здоровье.

В последнее время в России появилась мода на коньяк. Связано это, к сожалению, не столько с возросшим уровнем культуры, сколько с появлением огромного ассортимента поддельного коньяка.

Пить коньяк в больших количествах трудно. Коньяк требует хорошей и специфической закуски – закусывать приличное бренди соленым огурцом не только не комильфо, но и просто неприятно. Настоящий коньяк в умеренных количествах дает приятное и "теплое" ощущение в голове, однако перебор коньяка вызывает тяжелое и с трудом поддающееся "лечению" похмелье. Поэтому коньяк в новогоднюю ночь лучше не пить совсем, а оставить его на первое января или другой выходной день. Если и выбирать коньяк для гуляния – то лучше не расхаживать армянский, молдавский или грузинский. Именно эти коньяки подделываются больше всего. Лучше всего выбрать дагестанский коньяк в невзрачной бутылке, китайское бренди или импортный коньяк в экзотической бутылке.

Наиболее традиционным и популярным напитком в России являлась и является водка. Именно водка была и остается – при грамотном ее употреблении – наиболее безопасным напитком, не дающим практически никакого серьезного похмелья. Важно лишь не смешивать водку с другими напитками – особенно газированными – и правильно ее употреблять.

Вот с употреблением водки, как ни странно, в России дело редко обстоит хорошо. А между тем водка является национальным русским напитком, и ее употребление должно сопровождаться правильными и грамотными обычаями.

Водка – это не обязательно "чистый" напиток. Водка может быть слегка ароматизирована в фабричных или домашних условиях, либо настояна на травах или ягодах. Как правило, традиционными настойками являются лимонная, клюквенная, смородиновая, перцовая, на зверобое. В последнее время получили распространение водки на березовых почках (бруньках), липовом цветке, меду. Ценителям традиций следует помнить, что до революции "водками" назывались только ароматизированные спиртные напитки. Многие дворяне считали престижным иметь у себя водки с ароматизаторами на все буквы алфавита: Анисовая, Березовая, Вишневая, Грушевая, Дынная, Ежевичная, Желудевая, Зверобойная, Ирговая, Калиновая, Лимонная, Малиновая, Мятная, Нюгатовая, Облепиховая, Полынная, Перцовая, Рябиновая, Смородиновая, Тминная, Укропная, Фисташковая, Хренная, Цикорная, Черемуховая, Шалфейная, Щавелевая, Эстрагонная, Яблочная.

Водка может иметь крепость от 33 и до 96 градусов, то есть до состояния чистого спирта. Как правило, настойки на ягодах или лимоне делаются крепостью 38 градусов, "чистая" водка – 40 или 42 градуса, сибирская водка – 45 градусов, столовая водка – 50 и 55 градусов. Медицинский спирт, разведенный ровно в два раза, т.е. до 48 градусов, называется РТ и весьма популярен у геологов и прочих "полевиков". Сами медики предпочитают разводить спирт до 60 градусов. В народе широко популярен самогон-первач – изготовленная в домашних условиях водка крепостью 60-75 градусов, со специфическим вкусом и запахом. Среди бурят и монголов распространена водка "тарасун" – самогон из молочнокислой закваски, как правило, крепостью не превышающий 35 градусов. К водкам же относятся такие напитки, как виски, бренди, джин, ром, узо, ракия, текила, пульке, кахаса, мецкал, бамбуза, ханшина, маотай, кальвадос, чача, шнапс.

Чем крепче водка, тем более специфическое опьянение она вызывает. Это связано с тем, что сам по себе этиловый спирт плохо усваивается организмом, поэтому чем крепче напиток – тем медленнее наступает опьянение и тем более продолжительным оно будет. После употребления слабо разведенного или неразведенного спирта опьянение может продолжаться более суток, так как попадающая в организм вода вступает в сложную реакцию со спиртом и усиливает его всасывание.

Водка перед употреблением должна быть обязательно охлаждена до 8-10 градусов. В первую очередь это касается чистой водки, так как в охлажденном виде она лучше пьется и практически не пахнет. Настойки можно не охлаждать, они хороши и комнатной температуры. Есть любители "замораживать" водку в морозильной камере до температуры минус 10 – минус 20 градусов. При такой температуре водка становится густой и тягучей, как масло, и практически не имеет ни запаха, ни вкуса. Однако при употреблении такой водки легко простудиться.

Объем рюмок для водки – как правило, от 25 грамм, но не более 50 грамм. Почему-то считается, что водку принято пить залпом. Это не так. Водку нужно пить сразу, до дна, но мелкими глотками. Пить водку залпом считается простонародной привычкой, дурным вкусом.

Употребление водки сопровождается специальным русским закусочным столом. Как правило, чем крепче водка, тем более "серьезная" закуска должна быть на столе. Самая "тяжеловесная" закуска требуется под "охотничью", перцовку, зубровку или "медовую с перцем".

К русским национальным закускам относится квашеная капуста, соленые огурцы, замороженное свиное сало, черный хлеб, селедка, соленые грузди и рыжики, маринованные опята и маслята, клюква, брусника. В последнее время появилась мода закусывать водку лимоном, особенно так называемыми "николашками", названными по имени последнего русского царя и примерно настолько же вредными: ломтиком лимона, посыпанным наполовину растворимым кофе, а наполовину сахаром. Однако на настоящем русском столе лимон заменяется брусникой, слегка посыпанной сахаром, которая в отличие от "николашек", не оказывает раздражающего действия на стенки желудка.

Особого внимания заслуживают горячие закуски, которые обычно незаслуженно обходятся вниманием. Прекрасной закуской под водку является горячая отварная свинина, жульен (горячее блюдо из грибов), вареная картошка.

Абсолютно недопустимо запивать водку. Эта дурная привычка порождена людьми, не умеющими пить крепкие напитки. Если человек не может пить водку, не запивая – ему просто следует перейти на другие напитки, например, пиво.

В русской традиции не принято говорить долгие тосты. Как любят говорить в народе, в это время "водка стынет". Длинные цветистые тосты лучше оставить нашим кавказским друзьям. В России принято говорить тосты кратко, но душевно, искренне, и обычно в отношении какого-то конкретного человека. Первый тост, как правило, пьется за повод: встречу, прощание, именинника, Новый год и т.д. Второй тост обычно поднимается за родителей виновника торжества. Однако в Новый год эти тосты "перевернуты" – первый пьется за уходящий год, а второй – за наступающий.

Третий тост обычно пьется за любовь – или за прекрасных дам, по вкусу. Мужчины пьют этот тост стоя, не чокаясь и до дна.

После третьего тоста можно пить без тостов, небольшими локальными компаниями – вдвоем или втроем.

После того, как подадут горячее, необходимо обязательно выпить "под горячее". Тост "под горячее" всегда провозглашается за хозяйку торжества.

Также обязательным тостом является тост "на посошок". Он пьется хозяином с теми людьми, которые собрались уходить и уже оделись, а также со всеми желающими поддержать этот тост. Тост пьется стоя, в коридоре, и, как правило, закусывается колбасой, огурцами или такими закусками, которые удобно брать руками. Тост "на посошок" пьется всегда до дна.

Выпивать водку необходимо правильно. Водка пьется не для того, чтобы опьянеть, а для радости, раскрепощения, снятия усталости, стрессов. Для водок слабее 60 градусов существует следующая традиция выпивания.

Рюмку с водкой необходимо взять в правую руку. Левая рука при этом должна быть совершенно свободной – ей можно жестикулировать во время тоста либо опираться на стол при таковой необходимости. Держать в одной руке рюмку, а в другой – вилку, да еще и с приготовленной закуской – совершенно недопустимо. Такая позиция превращает чинное застолье в скоропостижную пьянку. Вообще, выбирать закуску необходимо после того, как человек выпил рюмку, а не до этого, так как совершенно неизвестно, чем именно захочется закусить именно это рюмку.

Перед тем, как выпить рюмку водки, нужно слегка, но шумно, выдохнуть. Вообще-то это просто традиция, но она имеет под собой определенный смысл: избыток воздуха в легких в момент глотка может попасть в желудок и создать неприятное ощущение или отрыжку.

После того, как рюмка выпита, необходимо еще раз резко выдохнуть, медленно поставить рюмку и ощутить, как водка опускается в желудок. Знатки уверяют, что в этот момент открываются внутренние каналы организма, и организм становится единым с окружающим миром. После этого необходимо той же рукой, в которой была рюмка, не торопясь отломить кусочек черного хлеба и вдохнуть его запах. Занюхивать лучше именно черным ржаным хлебом, однако в экстремальных условиях подойдет крепко посоленный огурец, квашеная капуста, лимон. Отдельные эстеты занюхивают рукавом, варежкой и даже хвостом любимой кошки.

После занюхивания необходимо еще раз шумно выдохнуть, еще раз проникнуться выпитой рюмкой, после чего взять в руку вилку и не торопясь выбрать, чем закусить. Допускается закусывать тем же, чем и занюхивали. При закусывании водки разрешается нарушить традицию застольной культуры и выбранную закуску положить прямо в рот, минуя собственную тарелку. Во всех остальных случаях выбранное блюдо обязательно сначала кладется на свою тарелку, хотя бы на мгновение.

А вот водку крепче 60 градусов, а также чистый спирт, необходимо пить совершенно иначе. Вообще, необходимо помнить, что употребление столь крепкого напитка весьма опасно, так как он обжигает слизистую рта и пищевода, поэтому без должного опыта, подготовки и наличия опытных товарищей экспериментировать с такими напитками не стоит.

Главный принцип употребления очень крепких напитков – это то, что вдохнуть нужно до того, как будет выпита рюмка – а после этого медленно выдохнуть. Если пить крепкий напиток так же, как 40-градусную водку, то есть риск вдохнуть в легкие пары спирта, получить шок и даже задохнуться.

Непосредственно перед употреблением очень крепкого напитка необходимо съесть что-нибудь жирное, наподобие кусочка грудинки, сала или хлеба с маслом. В отличие от употребления обычной водки, крепкие напитки можно запивать, но запивать их можно только небольшим количеством кипяченой воды или соком. Закусывать очень крепкие напитки желательнее также чем-либо жирным. Пить очень крепкие напитки на пустой желудок крайне не рекомендуется, так как при попадании на стенки желудка они начинают активную реакцию с водой, что может привести к язве желудка.

Закуску следует чередовать. Вообще, в традиции русского застолья сначала подаются холодные закуски, затем – горячее, затем – фрукты, чай и сладкое. Именно в такой последовательности рекомендуется и закусывать водку. Первая рюмка, как правило, пьется вообще натошак, хотя врачи и сопротивляются этому обычаю. А вот фраза "после первой не закусываю" является фантазией кинематографистов. Закусывать нужно после каждой рюмки.

Что является нормой? Этот болезненный вопрос каждый должен решить для себя сам. Врачи не рекомендуют выпивать в процессе застолья более 150 грамм водки - это та доза для взрослого мужчины, которая практически безвредна и безопасна. Безусловно, такое количество водки для здорового сибиряка под хорошую мясную закуску является лишь "разминкой". Однако следует все-таки пытаться контролировать себя, чтобы не оказаться в смешном или глупом положении наподобие "лицом в салат". Первыми признаками серьезного опьянения является онемение лица и десен, проблемы с речью, плохая координация движений. При первых же подобных симптомах следует полностью прекратить пить и приналечь на еду – особенно вареную картошку, бананы или другие блюда, содержащие крахмал. Не следует в таком состоянии выходить на улицу – можно потеряться и замерзнуть. Также не следует ложиться спать – наутро будет сильно болеть голова. Тяжелое опьянение лучше перенести на ногах, попытавшись с ним справиться. Хорошо помогает холодный душ и затем крепкий чай с лимоном. Полезно знать, что алкоголь выводится из организма со скоростью 1 грамм чистого спирта на 1 кг веса тела в час. Это значит, что при весе 70 кг человек освободится от 50-граммовой рюмки водки примерно за три часа.

Необходимо также помнить, что 200 грамм этилового спирта является смертельной дозой для человека.

Многие люди празднование Нового года переносят с полуночных посиделок на 1 января. Безусловно, с точки зрения здорового образа жизни подобное решение является правильным. Тем более не стоит налегать на спиртные напитки ночью – чтобы утром быть в форме и продолжить веселье.

Однако уберечься от хотя бы легкого похмелья удастся не каждому. По большому счету, при правильном употреблении хорошей водки и после 7-часового сна у здорового человека симптомы похмелья незначительны и не причиняют каких-либо неудобств. Однако если похмелье есть – его не следует терпеть. Похмелье вызывает перегрузку сердца, и не очень молодые и здоровые люди могут от этого умереть. Опохмеляться нужно – однако не стоит перебарщивать, вполне достаточно двух рюмок водки.

Утро 1 января в русской традиции рекомендуется начинать с пельменей. Их лучше приготовить заранее и приготовить на завтрак. Горячие пельмени прекрасно идут под перцовку. Следует помнить, что перцовку ни в коем случае нельзя пить на пустой желудок, перед первой рюмкой желательнее съесть бутерброд с маслом. Хорошо наутро идет тушеная капуста со свиной, густой борщ.

Чего делать не стоит.

Нельзя употреблять алкоголь в сочетании с некоторыми лекарственными препаратами: аспирином,

трихолопом, антибиотиками, парацетамолом, цитрамоном, снотворными. Некоторые из этих препаратов в сочетании с алкоголем могут дать тяжелые поражения печени, почек и желудка. В то же время витамины группы В ослабевают воздействие алкоголя на организм.

Пока пустой желудок – не рекомендуется закусывать водку маринованными огурцами и грибами. Медицине известны смертельные случаи в результате развития острого панкреатита, вызванного именно этой комбинацией.

Думайте о своем здоровье – и счастливого Нового года!!!

Автор: Дмитрий Аккерман © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 13331 31.12.2005, 15:40 🔄 260

URL: <https://babr24.com/?ADE=26880> Bytes: 17198 / 17153 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Дмитрий Аккерман.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)