Автор: Дмитрий Аккерман © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 7148 31.12.2007, 12:35 243

Новогодний стол: что пить и что не пить. Советы от Бабра.

Как известно, новогодние праздники в России - время традиционного обжорства и неумеренных возлияний. Против традиций, конечно, не попрешь, особенно в нашей чудесной стране, но о здоровье тоже стоит подумать - а потому пить и есть в новогоднюю ночь (да и во все последующие дни и ночи) следует с умом.

Новый год принято встречать с шампанским - и эта милая традиция способна испортить весь праздник. Дело в том, что практически все шампанское, которое продается в иркутских магазинах, производится по технологии ускоренного брожения, а потому разительно отличается от того доброго "Советского шампанского", которое можно наблюдать в фильме "Ирония судьбы". Причем отличается как по вкусовым качествам, так и по воздействию на нервную систему.

Впрочем, вне зависимости от качества шампанского, это не совсем тот напиток, который стоит употреблять в значительных количествах. Углекислый газ, растворенный в шампанском, обеспечивает наутро жуткую головную боль, а также усугубляет опьянение.Однако если у Вас цель - напиться, то лучшая комбинация - как раз шампанское с водкой.

Традиционная закуска к шампанскому - конфеты, шоколад, сладкие фрукты - например, виноград. Можно закусывать легкой рыбой или икрой. А вот закусывать шампанское холодцом или пельменями - совершенно дурной тон.

Особо следует сказать про процедуру открывания шампанского. Среди мужского населения считается особо эффектным "хлопнуть" пробкой об стену, женская же часть аудитории обычно этого боится. На самом деле шампанское по правилам этикета следует открывать бесшумно, сдерживая пробку рукой и наклонив бутылку, чтобы вспененная жидкость не вырвалась наружу. Правда, в некоторых сортах современного шампанского производители перебарщивают с углекислым газом, и для сдерживания пробки необходимо прилагать немалые усилия. "Стрелять" пробкой от шампанского опасно - ежегодно новогодние праздники омрачаются несчастными случаями, связанными с такой "стрельбой".

Шампанское нужно открывать сразу перед употреблением, и предварительно оно должно быть охлаждено.

Столь любимое девицами постпубертатного возраста полусладкое вино лучше вообще не пить. По мнению некоторых экспертов, доля подделок вина в иркутских магазинах настолько велика, что шанс попасть на настоящее вино приближается к нулю. Правда, подделка в основном распространяется на страну-производителя - то есть, купив бутылку грузинского вина за 500 рублей, наиболее вероятно выпить на самом деле вино украинского производства, которому красная цена в базарный день рублей 50. Тем не менее, это, все-таки, скорее всего, будет вино, а не подкрашенный разведенный спирт.

А вот появившееся в последнее время в Иркутске разливное кубанское вино оценивается знатоками как весьма неплохое, хотя и достаточно рядовое, но все-таки настоящее вино.

Вино вообще далеко не так полезно, как можно прочитать в некоторых рекламных проспектах. Красное вино в дозах, превышающих 200 грамм, раздражает стенки желудка и может вызвать изжогу и гастрит. Белое вино более безопасно, но и менее полезно - к тому же белое вино гораздо проще подделать. От чего же следует в новогоднюю ночь категорически отказаться - это от разного рода вермутов, в том числе и любимых дамами "Martini" и "Chinzano". К сожалению, эти напитки употребляются с традиционной российской неумеренностью, в то время как предназначены они для приема в малых дозах перед едой в качестве аперитива, либо для изготовления коктейлей, также употребляемых в небольших количествах. Содержащиеся в вермуте травы, особенно полынь, в больших дозах способны оказать буквально убийственное воздействие на организм человека, в том числе и на его мозг.

В классической европейской кухне считается, что красное вино следует употреблять с мясом, а белое - с

рыбой. На самом деле это не является таким уж строгим правилом, и вообще-то, по большому счету, вино следует принимать в первую очередь с фруктами и сладостями.

Отдельная песня - о коньяке. И, начав эту песню, лучше ее сразу же и закончить, так как число подделок коньяка в магазинах Иркутска превосходит даже число подделок вина. Особенно это касается разного рода грузинских и армянских коньяков, которые не подделывает только ленивый.

В то же время специалисты неплохо отзываются о Московском коньяке и коньяке Багратион. Очень хорош, несмотря на невзрачный внешний вид, дагестанский коньяк. А вот употребление молдавских коньяков является чистой воды лотереей - можно попасть на настоящий нектар, а можно - на крашеную водку.

Еще рискованнее приобретать к праздничному столу дорогие импортные коньяки типа "Martelle" или "Hennesy". И вопрос здесь даже не в подделках этих коньяков, хотя и этого хватает. Проблема в том, что вкус этих коньяков совершенно непривычен для российского обитателя, воспитанного на "Арарате" и "Ани", а потому немалые деньги могут быть попросту потрачены зря.

В любом случае с коньяка лучше начинать застолье, так как в коньяке важен вкус, а после пары стопок водки вкус коньяка становится неразличим. Кроме того, коньяк имеет весьма специфическое воздействие на нервную систему человека, о котором мы поговорим в разделе "Как напиться".

Коньяк необходимо закусывать лимоном, лаймом, ананасом либо горьким шоколадом - хотя вообще-то закусывать дорогой марочный коньяк в принципе считается варварством. Закусывать коньяк так называемыми "николашками", мода на которые распространена в российской интеллигентской среде с претензиями на изысканность, и авторство которых приписывается последнему российскому императору, не стоит. Напомним, что "николашками" называется ломтик лимона, одна половинка которого посыпана сахаром, а другая - кофе. Дело в том, что комбинация коньяк-кофе-лимон оказывает катастрофическое воздействие на стенки желудка, особенно пустого, и у любителей "николашек" есть большой шанс встретить первые день года в больничной палате. Кроме того, многие псевдо-эстеты заменяют в этом блюде натуральный кофе на растворимый, что вообще неприемлемо для здоровья.

Пить коньяк в больших количествах не рекомендуется. Во-первых, это весьма накладно, но главное - перебор коньяка дает тяжелейшее похмелье.

Главным новогодним напитком русского народа (впрочем, не только новогодним) является классическая водка. Правда, стараниями депутатов Госдумы и главного санитарного врача России водка всерьез и надолго скомпрометирована, за что вообще-то в былые годы их всех без разговоров поставили бы к стенке - но тема водки неубиваема никакими идиотами, а поэтому мы ее все-таки обсудим.

Водка является русским национальным напитком, и потому к ее употреблению следует относиться с уважением - как к одной из старейших народных традиций.

Водку употребляют в трех видах - теплую, охлажденную и замороженную. Вопреки распространенному в городской среде мнению, теплая водка отнюдь не является извращением и также имеет право на существование. Дело в том, что водка необязательно должна быть "чистой" - она может быть настояна на разных травках и ягодах, к примеру, на рябине или сливе, и такая водка вкусна именно в теплом виде.

"Чистую" водку желательно охладить до температуры 6-8 градусов. В таком состоянии водка хорошо пьется и не дает столь сильного "удара" по обонянию и вкусу. Водку можно также заморозить до состояния, когда она становится тягучей, как растительное масло (минус 15-25 градусов) - как правило, для этого достаточно подержать ее несколько часов в морозильной камере или на улице. У такой водки немало приверженцев, но хватает и противников - дело в том, что замороженная водка фантастически хорошо пьется, у нее нет ни вкуса, ни запаха, однако при ее употреблении легко простудиться, да и ощущение ледяной жидкости в желудке - на любителя.

Водку пьют из рюмок двух объемов - 25 и 50 грамм. Чем меньше рюмка для водки, тем более изысканным может считаться общество, однако традиционно народной емкостью все-таки является 50-граммовая рюмка. Пить водку из рюмок большей емкости можно, но это уже не связано с праздником, и принято скорее в профессиональной среде - например, у военных, медиков и геологов.

В России водку пьют залпом, одним глотком - в отличие от других стран мира, где ее пьют мелкими глотками, постепенно. В отличие от вина, шампанского, коньяка, виски и прочих напитков, в России не принято пить водку без тоста. Даже в новомодном "шведском столе", где не распространены тосты, следует найти

знакомого или просто симпатичного человека, чокнуться с ним и произнести какой-то тост, или хотя бы сказать пару добрых слов. Необходимо помнить, что в русской традиции водка пьется для улучшения настроения и объединения компании, а отнюдь не для того, чтобы напиться - и потому в употреблении водки произносимые слова имеют особое значение.

Тосты в России приняты недлинные, но душевные. Перенимать обычаи кавказских друзей, и в русском застолье переходить на длинные, цветистые тосты не стоит - это противоречит традиции, и в это время, как говорится, "водка стынет". Еще хуже - произносить заранее заготовленные тосты из разного рода сборников, или, что еще хуже - говорить тосты-анекдоты или тосты двусмысленные и пошлые.

Тост должен соответствовать и тематике праздника, и той ситуации, которая к этому моменту сложилась в застолье. Тост может быть продолжением застольного разговора или спора, и в этом случае тостом ставится точка в дискуссии. Как правило, тост направлен либо на конкретного человека, либо на всю компанию, либо посвящен каком-то случаю из жизни.

Общие для всего застолья тосты приняты до третьего тоста включительно - после этого допустимо обращаться с тостом к небольшой компании соседей или даже к одному человеку. Пить водку в одиночестве в России не принято. Первый тост, как правило, посвящается поводу, по которому собралось застолье. Второй тост является продолжением первого - особенно это касается Нового года, когда первый тост произносится за уходящий год, а второй - за приходящий. Немаловажно и то, кто произносит первый и второй тост - обычно это делает хозяин дома и самый уважаемый человек в компании, либо герой события, например, человек, наряженный Дедом Морозом.

Третий тост в России всегда пьется за дам, причем мужчины пьют стоя и до дна - а вот манерное выпивание "с локтя" является новомодной выдумкой и не имеет ничего общего с традициями. Вообще, рюмку необязательно пить до дна, никакого криминала нет в том, чтобы выпить чуть меньше или больше половины или даже просто пригубить. Неприличным считается не поднять рюмку, не пригубить ее, но еще более неприлично заставлять человека пить, если он не хочет. А вот человек, который поднимает тост, обязан выпить рюмку до дна, и весьма приличным считается, если и человек, к которому обращен тост, также встанет и выпьет до дна.

Общими и традиционными для застолья являются также некоторые специальные тосты. В первую очередь это тост "под горячее", который выпивается всеми в момент подачи основного горячего блюда и всегда провозглашается за хозяйку - вне зависимости от того, кто это блюдо готовил. В разгар застолья обязательно нужно произнести общий тост за хозяина дома, причем этот тост обычно произносит самый старший и уважаемый человек в компании. Один из заключительных тостов, под десерт или сладкое, произносит хозяин, и этот тост пьется за гостей.

Заключительным и обязательным в русской традиции является тост "на посошок", который хозяин пьет с каждой уходящей компанией, когда та уже одета и стоит у дверей. Уходящий должен выпить "посошок" до дна, хозяин может от этого воздержаться.

Закуски под водку должны быть разнообразными и выдержаны в русских традициях. Классические холодные закуски - это квашеная капуста, соленые огурцы, мороженая брусника и клюква. Мода закусывать водку лимоном или упомянутыми выше "николашками" противоречит русской традиции и с успехом заменяется на традиционную бруснику, которая к тому же на порядок полезнее. Также неверной является традиция "после первой не закусывать" - это кинематографический штамп, не имеющий ничего общего с истинными народными обычаями.

Очень хорошо закусывать водку солеными грибами, особенно рыжиками, маринованными маслятами, замороженным салом. В Сибири водку закусывают расколодкой из омуля или сига, строганиной из мяса и печени, а также просто соленым омулем. Несмотря на опасность заражения глистами, эту традицию нельзя отвергать.

Крайне оригинальной является горячая закуска под водку. Использование горячих закусок считается высшим классом в употреблении этого напитка, так как создает непередаваемое ощущение в организме. В качестве горячих закусок хороши жареные и тушеные грибы, беф-строганов, тушеная капуста, жареная грудинка.

К сожалению, закуска под водку может оказаться и опасной. Так, медики не рекомендуют закусывать водку маринованными огурцами, особенно на пустой желудок, так как это может привести к острому панкреатиту и смерти даже у здорового человека. Водку и другие крепкие напитки нельзя употреблять также и при приеме

некоторых лекарств - таких, как аспирин, трихопол, психотропные и седативные препараты.

Важной особенностью употребления водки являются промежутки между тостами. В народе говорится "между первой и второй - перерывчик небольшой", и это соответствует действительности. В самом деле, перерыв между первым и вторым тостами не должен превышать пяти минут, между вторым и третьим - десяти минут, а вот затем можно делать такие перерывы, какие требует желание и позволяет здоровье.

Сам процесс выпивания водки в русской традиции также значительно отличается от таких обычаев у других народов. Рюмка поднимается всегда правой рукой (кроме третьего тоста, который мужчины пьют левой рукой) до уровня глаз, при этом необходимо смотреть не на рюмку, не на стол и не по сторонам, а в глаза всем присутствующим. Левая рука должна быть совершенно свободной, так как она может понадобиться для жестикуляции, для того, чтобы опереться на стол, дружески похлопать соседа по плечу и т.д. Совершенно недопустимо держать в свободной руке вилку, тем более с закуской - это превращает застолье в тривиальную поспешную пьянку. Также недопустимо бегать глазами по столу в поисках вкусной закуски.

Рюмка должна выпиваться не раньше других людей за столом, можно немного позже - однако, чокнувшись, рюмку уже нельзя ставить на стол. Выпив рюмку водки, необходимо прочувствовать, как она бежит по пищеводу и попадает в желудок - хорошая водка, выпитая под хорошее настроение, должна при этом создавать весьма специфическое ощущение, называемое знатоками "открыванием каналов". Выпитую рюмку необходимо занюхать - как правило, корочкой черного хлеба, при этом допускается отломить эту корочку с общей тарелки. Занюхать можно также соленым огурцом, грибом, кистью собственной руки, волосами сидящей рядом женщины. Занюхивать своим рукавом можно, но это считается простонародным.

После занюхивания водку можно закусить. При этом следует иметь в виду, что выпитая рюмка создает в организме совершенно особое самоощущение, которому соответствует определенная закуска, поэтому закуску следует выбирать после выпитой рюмки, а ни в коем случае не до этого. Закусывая водку, можно нарушить традиционный этикет и взять вилкой закуску непосредственно с общей тарелки, минуя свою тарелку.

Совершенно недопустимо запивать водку. Как правило, водку запивают инфантильные барышни и люди, которым неприятен ее вкус. В этом случае нужно просто перейти на другие напитки, а не портить добрые традиции.

Как не напиться. Казалось бы, странная задача - ведь считается, что алкоголь пьют именно для того, чтобы опьянеть. На самом деле это не так - употребление алкоголя является культурной традицией, и, как и любая культурная традиция, она несовместима с примитивным опьянением. Цель культурного употребления алкоголя - снятие стрессов, релаксация, повышение тонуса, создание настроение. Поэтому, если человек, попавший в компанию, понимает, что он может, что называется, "надраться" - ему следует принять меры для того, чтобы это не произошло.

Самым главным правилом является категорический запрет на смешивание напитков. Теория "повышения градуса", широко распространившаяся в последнее время, не имеет под собой научного обоснования. На самом деле проблема не в градусах, а в многочисленных балластных веществах, попадающих в организм с разными видами алкоголя и убийственно воздействующих на внутренние органы.

Поэтому лучше всего пить тот напиток, с которого начали - что, естественно, делает принципиальным изначальный выбор "своего напитка".

Не следует пить водку и другие крепкие напитки на пустой желудок - желательно что-то сначала съесть, причем основательное - бутерброд, картошку с мясом, пару бананов. Каждую рюмку следует капитально закусывать, периодически прогуливаться, дышать свежим воздухом. Вообще, плохой воздух в комнате значительно усиливает опьянение и ухудшает самочувствие. Также усиливает опьянение употребление любых газированных напитков, которые следует заменить на хорошо заваренный чай.

В общем случае для взрослого человека норма выпивки на пустой желудок - 150 грамм, для человека крепкого телосложения под хорошую закуску - 250-400 грамм водки. Превышать эту норму не стоит. Для закуски следует выбирать горячие блюда, содержащие крахмал, белок, жиры.

Как напиться. Как ни странно, и такая задача иногда стоит перед человеком - к примеру, если он опоздал на праздник и ему хочется "догнать" остальных, либо нужно быстро снять стресс.

Для того, чтобы напиться, не стоит прибегать к экстремальным методам наподобие смешивания водки с шампанским. Вполне достаточно для начала хлопнуть на пустой желудок 50 грамм коньяка или виски, что

само по себе приведет обычного человека в состояние легкой эйфории. Затем нужно чередовать водку с легкими закусками - салатом, рыбой, цитрусовыми. В стремлении напиться главное - не перестараться, так как можно быстро придти в совершенно непрезентабельное состоянии и испортить себе репутацию.

Наутро. Похмелье - это крайне тяжелое состояние организма, и до этого лучше не доходить. Считается, что качество алкогольного напитка определяется двумя критериями - после рюмки напитка нет непреодолимого желания закусить и после достаточного употребления напитка наутро не болит голова. Действительно, после хорошего самогона, чачи, китайской водки состояния похмелья не бывает практически никогда. Тем не менее способы борьбы с этим недугом знать надо.

Для того, чтобы похмелье было легким, нужно хорошо выспаться - минимум 8 часов, в хорошо проветриваемом помещении. Наутро нужно принять контрастный душ, выпить чай, затем, через некоторое время - минеральной воды или кефира. Если позволяет организм - лучше плотно покушать, желательно блюдо из капусты, которая содержит вещества, блокирующие похмелье.

Быстрый и эффективный, но вредный для организма способ снятия похмелья - это горячий крепкий кофе с двумя таблетками аспирина. Примерно такой же состав (кофеин с аспирином) - у известного средства "Алка-Зельцер" и подобных ему. Средство это действительно эффективное - но только для людей со здоровым сердцем и желудком.

В народе считается, что опохмеляться - это удел алкоголиков. На самом деле это неверное и ненаучное мнение свело в могилу многих людей. Опохмеляться не только можно, но и нужно, иначе нагрузка на сердце резко возрастает, и даже здоровый человек может умереть. Однако во всем нужно знать меру - опохмеляться нужно через 1-2 часа после пробуждения, не на пустой желудок, и не более 100 грамм водки - а лучше 50.

Но все-таки до тяжелого состояния наутро лучше не доводить. А потому - пейте грамотно!

Автор: Дмитрий Аккерман © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 7148 31.12.2007, 12:35 243
URL: https://babr24.com/?ADE=35093 Bytes: 19533 / 19512 Версия для печати

Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- *Телеграм*
- *Джем*
- *ВКонтакте*
- *Одноклассники*

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@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