

แอลกอฮอล์คืออะไร



แอลกอฮอล์เกิดจากสารอินทรีย์ชนิด
หนึ่ง ที่ต้องมีการควบคุมการหมักน้ำตาล
กับยีสต์ ความจริงแล้วแอลกอฮอล์ก็

เหมือนกับอาหารชนิดอื่นๆ คือสามารถให้พลังงาน และสร้างความอบอุ่น
ให้แก่ร่างกายได้

ด้วยเหตุนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เลยเป็นที่
แพร่หลายไปทั่วโลก จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
ที่ขาดไม่ได้ในการสังสรรค์



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้เป็นเรื่องที่เพิ่ง



เกิดขึ้น มนุษย์และแอลกอฮอล์มีความ

สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมานาน เริ่มตั้งแต่สมัยก่อนคริสตกาล

โดยใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา และเทศกาลสังสรรค์ ซึ่ง

บรรพบุรุษในหลายยุค

หลายสมัย ต่างก็ได้

ลิ้มรสของเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์กันมาแล้ว



ทั้งนั้น

ถึงแม้ว่าคนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จะอยู่คู่กันมานาน แต่การดื่มมากเกินไป

ก็อาจสร้างผลเสียได้ ดังนั้นดื่มแต่พอดี ดื่มอย่างรับผิดชอบจะได้อยู่ดีมีสุข

ไปอีกยาวๆ

ติ่มแล้วไปไหน



เมื่อคุณติ่มแก้วแรกเข้าไป แอลกอฮอล์จะเดินทางไปตามหลอดอาหาร เข้าสู่กระเพาะอาหาร และลำไส้ แล้วถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ก่อนจะกระจายไปทั่วร่างกายและสมอง ตอนเริ่มติ่มคุณอาจจะรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข หัวเราะเรื่อยเปื่อย จากนั้นหากยังคงติ่มต่อไปเรื่อยๆ คุณอาจจะเริ่มเกิดความกังวลและก้าวร้าวขึ้น

ผลกระทบจากการติ่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

นอกจากนี้แอลกอฮอล์จะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ ปวดหัว ง่วงนอน ตาพร่ามัว น้อยชา ตอบสนองช้า ขาดสติ อาเจียน และไม่รู้สีกตัว หลังจากการติ่มแอลกอฮอล์คุณอาจมีอาการแสดงค์ หรือปวดหัว ซึ่งก็เกิดจากการที่ร่างกายขาดน้ำ และวิตามินบี



ดังนั้นหากคุณต้องการหายจากการแสดงค์มีวิธีง่ายๆ เช่น ติ่มน้ำมากๆ หรือรับประทานวิตามินบี นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีสูงๆ จะไม่เลี่ยน หรือย่อยยาก อย่างข้าวสวย กล้วย มะเขือเทศ ก็สามารถช่วยได้ ถ้าคุณมีอาการ



ปวดหัวก็สามารถรับประทานยาแก้ปวดหัว หรือไปนอนพัก ไม่ใช่โทรนัดเพื่อนเพื่อไปถอน หรือนั่งติ่มกาแฟดำ

TIPS

การแอ่งค์ คือ การที่ร่างกายสูญเสียน้ำ และส่งผลให้สูญเสียเกลือแร่ ด้วย เราควรดื่มน้ำหรือเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำในร่างกาย และบรรเทาอาการแอ่งค์

การเลือกรับประทานยาแก้ปวดหัว ควรเลี่ยงการรับประทาน พาราเซตามอล เนื่องจากจะทำให้ระดับทำงานหนักมากขึ้น ในขณะที่ร่างกาย กำลังขับแอลกอฮอล์ แนะนำให้รับประทานแอสไพริน พอนสแตน บรูเฟน พร้อมอาหาร

ไม่ว่าจะดื่มแล้วไปจบบลงที่ไหน คุณสามารถเลือกเองได้ แต่จำไว้ว่า ดื่มอย่างพอดี ดื่มอย่างมีความรับผิดชอบก็พอแล้ว



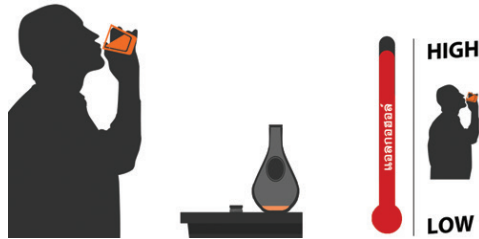
ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการเข้าสู่ร่างกาย

คุณรู้หรือไม่ว่า ปริมาณการดื่ม น้ำหนักตัว สภาพร่างกาย ความแข็งแรงของตับ การใช้ยารักษาโรค อายุ เพศ การรับประทานอาหาร ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเข้าสู่ร่างกายของแอลกอฮอล์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

● ● ปริมาณและความเร็ว

ในการดื่ม

หากคุณยิ่งดื่มมาก และดื่มเร็วเท่าไร ปริมาณแอลกอฮอล์ที่จะเข้าสู่ร่างกาย ก็จะมีมากและเร็วขึ้นเท่านั้น



● ● น้ำหนักตัว

สำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมาก ในร่างกายจะมีปริมาณไขมันมากกว่าน้ำ



ในร่างกายน้อย จะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์มากกว่า จึงทำให้ได้รับผลกระทบจากการดื่มมากกว่า

● ● อายุ-เพศ

หลักการเดียวกันนี้

ใช้กับเรื่อง “เพศ” ได้เหมือนกัน เนื่องจาก “เพศหญิง” มีปริมาณน้ำในร่างกายน้อยกว่า กระเพาะอาหารของผู้หญิงก็ผลิตน้ำย่อยสำหรับเฝ้าผลาญแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่าผู้ชาย ปริมาณแอลกอฮอล์ที่เหลือนอยู่ยังไม่ได้ถูกเฝ้าผลาญจึงมีมากกว่า ผู้หญิงจึงมีอาการเมาเร็วกว่าและมากกว่าผู้ชาย



และโดยปกติ คนที่อายุน้อยจะได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์มากกว่าคนที่อายุมาก



● ● สภาพร่างกายโดยทั่วไป

แน่นอนว่า คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ย่อมสามารถรับแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายได้มากกว่าคนที่ร่างกายอ่อนเปลี้ย



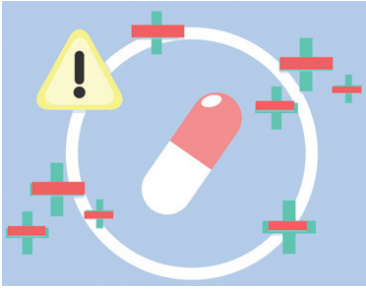
● ● ความแข็งแรงของตับ

เนื่องจาก “ตับ” เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย คนที่มีตับแข็งแรงจะมีประสิทธิภาพในการขับแอลกอฮอล์ได้ดีกว่า



● ● การใช้ยารักษาโรค

การดื่มแอลกอฮอล์อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของยา



ของคุณได้ อาจเป็นการเพิ่มฤทธิ์ยาจนเกินควร หรือทำให้เกิดอาการดื้อยาได้

● ● ไม่ดื่มขณะท้องว่าง

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่ม

ขณะท้องว่าง หากคุณดื่มขณะท้องว่าง

แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายภายใน 30 นาที

แต่ถ้าคุณรับประทานอาหารรองท้องบ้าง อาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่า ทำให้คุณสามารถดื่มได้นานขึ้น

ก่อนการดื่ม อย่าลืมนึกถึงปัจจัยทั้งหมดนี้ จะได้ดื่มกันแต่พอดี และดื่มอย่างมีความรับผิดชอบ

