

เคล็ดลับ...วิธีแก้อาการเมาค้าง

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

ใครที่กำลังทรมานกับอาการเมาค้าง รู้สึกปวดหัว มีนหัวอย่างมาก
มีวิธีแก้อาการเมาค้างที่ดีกว่าการกินแอสไพรินมาฝากคะ...

✖ 1. **กินวิตามินบี 3** จะช่วยเพิ่มอัตราการเปลี่ยนแปลงของแอลกอฮอล์
ทำให้ขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น

✖ 2. **ดื่มนมอุ่นๆ** ที่เดียวให้หมดแก้ว วิธีนี้อาจจะทำให้คุณอาเจียน แต่ชกพักมันจะดีขึ้น

✖ 3. **กินขนมปังปิ้งและน้ำผึ้งเป็นอาหารเช้า** คาร์โบไฮเดรตในขนมปังจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่ลดลง
ส่วนน้ำผึ้งมีฟรุกโทสที่ช่วยเปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้เป็นกรด Acetic ได้ และยังสามารถกำจัดแอลกอฮอล์ได้อีกด้วย

✖ 4. **กินกล้วย** คุณสมบัติของแอลกอฮอล์ เป็นเหมือนยาขับปัสสาวะ ทำให้โพแทสเซียมในร่างกายหมดไป
คุณจะรู้สึกเหนื่อยและอาการสั่น ลองดื่มนม 300 มล. ผสมกับกล้วย 1 ใบ น้ำผึ้ง และครีม 3 ชอนโต๊ะ จะช่วยลดอาการคายน้ำ
รักษาระดับน้ำตาลในเลือดและแทนโพแทสเซียมในร่างกาย

✖ 5. **ออกกำลังกาย** อะไรที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นฮอร์โมนธรรมชาติของร่างกายให้คุณรู้สึกดีและทำให้คุณมีพลัง

✖ 6. **การดื่มแอลกอฮอล์ตอนในตอนเช้า เป็นความเข้าใจที่ผิด**
เพราะอาการเมาค้างเกิดจากปริมาณแอลกอฮอล์มากเกินไป การดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มเข้าไปอีกไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเป็นอันขาด



ขอบคุณที่มา เว็บพันทิพ / www.bloggang.com