

# Alimentos aliados

Veja o que comer e beber para melhorar a temida ressaca



## LEITE

Considerado uma cura instantânea, o leite é rico em cálcio e costuma aliviar a gastrite provocada pelo álcool. Também contém cisteína, um aminoácido que digere o acetaldeído produzido quando o corpo tenta processar o álcool ingerido



## ASPARGOS

Saboroso, nutritivo e inimigo obstinado do mal-estar alcoólico. Um estudo da Universidade Nacional Jeju (Coreia do Sul) concluiu que os aminoácidos e minerais dos aspargos podem aliviar a ressaca e protegem as células do fígado contra as toxinas.



## SANDUÍCHE DE BACON

Será de grande ajuda para a temida manhã seguinte. O clássico sanduíche de bacon, quentinho e suculento, é um bom aliado contra a ressaca, segundo um estudo da Universidade de Newcastle (Reino Unido)



## BANANA

Fonte de potássio, inibe um hormônio encarregado da reserva de líquidos em nosso corpo. O álcool diminui a quantidade de potássio no sangue, que se pode repor com a fruta



## SUCO DE TOMATE

O suco combate a hipoglicemia (redução do nível normal de glicose no sangue) causada pela ressaca, ajuda a nos hidratar e contém licopeno, um componente com múltiplos benefícios (como o de ser anti-inflamatório)



## OVOS

Entre seus múltiplos benefícios está o fato de que vêm repletos de vitaminas B: B2, B6, B12... A B6, particularmente, desempenha um papel essencial na recuperação, segundo o estudo da Universidade de Califórnia



## ATUM

É rico em alfa-cetoglutarato, uma enzima que também pode ajudar a minimizar os sintomas da ressaca. É vasodilatadora, favorece a correta irrigação sanguínea dos tecidos, fornece oxigênio e elimina toxinas



## SUCO DE LARANJA

Quanto mais líquido beber, melhor. Por seu alto conteúdo em vitamina C e frutose, ajuda o fígado a metabolizar o álcool.