

אלכוהול



"אבסולוט" צילום: יוני רייף

שתויים קלות

מהקוסמופוליטן השיקי של ערב הבנות ועד להרמת הכוסית לשנה החדשה במשרד, האלכוהול הפך לחלק בלתי נפרד מחיי החברה שלנו, כשישראל סוגרת במהירות פערים מול שיכורי העולם כולו. מה שותים. מתי וכמה, ואיך לא משמינים מזה? לענג את הנפש, בלי לדפוק את הראש

שיר-לי גולן

מוחיטו קיצי בערב בנות, בירות מול גמר ליגת האלופות בערב גברי, קוסמופוליטן שיקי לה וויסקי איכותי לו בדייט הראשון, קברנה סוביניון לחגיגת יום ההולדת, כוסית קוניאק לבד בבית בערב חורפי, קאיפיריניה עליזה כתחילת ארוחת ערב עם חברים. אלכוהול משמה לבב אנוש אם מאפשרים לו (ולעצמנו). כל עוד לא מפריזים בכוויות (כי הקאה זה כבר לגמרי לא סקסי), הוא נפלא בשבירת מתה, בהעלאת חיוכים, בהרפיית הצורך בשליטה, ביצירת הזדמנויות להתמסר להנאה. כשאלכוהול הוא כבר חלק מכל אירוע (כולל כמובן הרמת הכוסית המסורתית לשנה החדשה במשרד), כדאי לדעת מה להגיש ומה לשתות, היכן ומתי.

במקום הנכון ובזמן הנכון

שמוליק מרקוס, מנכ"ל חברת "רסטוטל" לפיתוח עסקים בתחום האירוח והמסעדות, אומר שהוקטייל, שעבר מהפכה במקומו

אתכם הדים ורעננים ויאפשר שתייה מתמי שכת (וורמוט, אניס או ביטר). באירוע חברתי או עסקי רבי-משתתפים ממליץ מרקוס ללכת מהקל אל הכבד - להתחיל מקוקטיילים על בסיס יינות נתונים או שמפניה עם פירות יער טריים, פסיפלורה או קרם דה'קסיס, ולהתקדם אטיאט במורד

תינו בשנים האחרונות, חייב להיות מותאם להתרחשות. בפתיחת ארוחה במסעדה, למשל, עליו להיות בעל אחווי אלכוהול נמוכים ומתיקות שאינה מודגשת, כדי לא לטשטש את טעם המזון. בסופה של הארוחה הוא יכול להיות מורכב יותר. בפגישה עסקים כדאי לבחור קוקטייל שישאיר

נזקי האלכוהול

• הפרעות במערכת העיכול	• סיכון מוגבר לדלקת כלכלב ואולקוס
• נזק חמור לכבד, למוח ולמערכת העצבים	• פגיעה בתפקוד ההורמונלי
• סיכון מוגבר למחלות לב ולשבץ	• סיכון מוגבר לסרטן מערכת העיכול, הלוע, הושט, הכבד והשד
• התגברות חרדות בעת חייכאון	• השפעה שלילית על התפקוד היוזימי בעבודה ובבית

סמאק אדמ"ס צילום: אלדד שו

כבות ובחזוק האלכוהולי. מסיבה מצריקה קוקטיילים לשתייה מהירה ומדרכת שמחה. כשרוצים "לתפוס ראש" ממליץ גיר גלדסטון, היועץ המקצועי של רשת "WINE&MORE", לוותר על הבירות. "בבירות אחווי אלכוהול נמוכים ולכן אם רוצים להעלות את רמת האלכוהול בדם מהר, עדיף לשתות יינות מבעבעים כמו שמפניה או קאווה, מכיוון שהגזים המצויים בהם מפעפעים לנימי הרים ומובילים את האלכוהול בצורה מהירה יותר לספיגה בגוף".

בריא במידה

מעבר להיותו כיפי, לאלכוהול גם יתרונות בריאותיים. הוא מסייע למניעת מחלות לב וכליידם וגם שבץ, מפחית את הסיכון לאבד ני מרה, תורם למניעת אלצהיימר, ותחושת הרוגע שהוא משרה ברוכה בפני עצמה. ואם חשבנו שרק היין טוב לבריאות, בשל נוגדי החמצון שבו, מחקרים שבוצעו בארצות הברית מלמדים כי גם שתיית בירה בצורה מתונה עשויה להגן מפני התקפי לב, שבץ, יתר לחץ-דם, סכרת ודמנציה. שתיית אלכוהול בכלל, בצורה מתונה כמובן, משפי רת את רמת הכולסטרול הטוב ומפחיתה את רמות הכולסטרול הרע והשומנים בדם.

מינון נכון הוא שם המשחק. הצריכה המומלצת היא עד שתי מנות אלכוהול יומיות לגבר ומנת אלכוהול יומית אחת לאישה, מסבירה הדיאטנית בלה רוטשטיין מ"דיאטה קלאב". כל צריכה מעבר למינון המומלץ עלולה להוביל לכל מיני בעיות - בחילות, פגיעה בקואורדינציה וביכולת התגובה, ראייה מטושטשת, הקאות וכאבי ראש בטווח הקצר. בטווח הארוך צריכה מופרזת של אלכוהול עלולה להוביל להפי רעות במערכת העיכול, סיכון מוגבר לדלי-קת בלבלב ואולקוס, נזק חמור לכבד, למוח ולמערכת העצבים וכן לפגיעה בתפקוד ההורמונלי, להגדלת הסיכון למחלות לב ולשבץ, סרטן מערכת העיכול, הלוע, הושט, הכבד ואצל נשים גם סרטן השד.