

Có nên pha rượu với nước hoa quả?

15:08 29/03/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Trộn lẫn rượu với nước ép hoa quả, nước ngọt có ga, thêm nhiều loại quả như cam, táo... ngon, dễ uống nhưng tôi lại nhanh say và đau đầu. Có phải do pha không đúng công thức? (Hải, Hà Nội)

Trả lời:

Pha trộn rượu với các loại hoa quả tươi có nguồn gốc rõ ràng như mận, táo, nho, không ảnh hưởng nhau, còn tạo nên hương vị của rượu, làm giảm độ nặng của rượu. Ví dụ, cam có thể trộn lẫn với rượu gin, vodka... Đây là cách pha rượu phổ biến ở các nước phương Tây. Tại Việt Nam, người ta có thể ngâm rượu với các loại hoa quả khác nhau như táo, mơ, chuối hột, mận... giúp ăn ngon miệng, độ cồn vừa phải.

Tuy nhiên, pha rượu với những loại nước có ga, bia, caffeine, hoa quả công nghiệp nhiều phẩm màu... thì rất có hại cho sức khỏe.

Tự ý trộn lẫn rượu không rõ nguồn gốc, pha theo cảm tính, không có công thức, tỷ lệ... uống có nguy cơ ngộ độc, như buồn nôn, nôn, đau đầu, chóng mặt, đau bụng, nặng hơn nữa là rối loạn tri giác, mất ý thức, hôn mê, tử vong.

Khi uống rượu pha, cơ thể có cảm giác hưng phấn, dễ bị say nhưng lại gây mệt mỏi, uể oải khi thức dậy. Lạm dụng rượu pha còn làm suy yếu sức khỏe, gây mệt mỏi, trầm cảm, thậm chí là nghiện rượu. Nước ngọt có ga hay soda chứa nhiều CO₂, khiến quá trình hấp thu cồn nhanh hơn làm bạn đau đầu, chóng mặt.

Người bị suy giảm miễn dịch, người có bệnh mạn tính như gan, thận, dạ dày, đại tràng, ung thư, càng không nên tự ý pha hay lạm dụng rượu.

Để đảm bảo an toàn, bạn nên uống nước lọc để giảm nồng độ cồn hoặc ăn trái cây như xoài, nho, cam, lê... Dưa hấu cũng tốt vì có nhiều nước, giúp bù nước cho cơ thể sau khi uống nhiều rượu. Chuối cũng là trái cây có thể ăn do chứa nhiều carbohydrate, tránh bị trống dạ dày, tăng lượng

glucose trong máu, giàu kali, bổ sung chất điện giải sau khi uống rượu.

PGS.TS Nguyễn Quang Dũng

Phó trưởng Bộ môn Dinh dưỡng và An toàn thực phẩm

Đại học Y Hà Nội

Link bài viết: <https://tinthat.vn/co-nen-pha-ruou-voi-nuoc-hoa-qua>