Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Sobota, 15. květen 2010 (13:25)



Hrnek silné kávy, kyselé okurky, šumivý acylpirin. Existuje mnoho "babských" rad a pověr, jak si poradit s kocovinou. Teď je na světě skutečně vědecká rada: na kocovinu zabírá chřest.

Chřest ochrání jaterní buňky

"Buněčné toxicity byly značně zmírněny v důsledku léčby extraktem z chřestových výhonků a listů," řekl vedoucí výzkumu B.Y. Kim ve zprávě pro Institute of Food Technologists.

"Tyto výsledky poskytují důkazy, jak biologické funkce chřestu mohou pomoci zmírnit alkoholovou kocovinu a ochránit jaterní buňky."

Pokud nemáte chřestový extrakt zrovna po ruce, což většina lidí opravdu nemá, nepanikařte. Protikocovinové vlastnosti chřestu jsou podle vědců přítomny v celé této zelenině a zůstávají stabilní dokonce i po vaření a po úpravách ve vysokých teplotách.

Co se děje při kocovině

Přehnané pití alkoholu (etanolu) vede k několika nepříjemným fyzickým i duševním příznakům včetně celkové **vyčerpanosti, žízni, bolestem hlavy, nevolnosti, zvracení** a podobně. Navíc samotný etanol a acetaldehyd (metabolit vyprodukovaný během odbourávání etanolu) může způsobit
množství toxických následků, a to především v játrech
, což může vést k trvalému poškození jater.

Kocovina jsou vlastně **vedlejší účinky konzumace alkoholu a chemické reakce organismu na jeho odbourávání** . Tělo při tom využívá **velké množství vody, minerálů a vitamínů, především vitamínu C**
.

Zpracování alkoholu stojí tělo značné množství energie. Jaterní buňky během odbourávání alkoholu z organismu neprodukují glukózu, což může vést
k poklesu hladiny krevního cukru
. Výsledkem je pak
špatná nálada a podráždění
.

Za nepříjemnými intenzivními bolestmi hlavy stojí otok buněk mozku. Alkohol rovněž nepříznivě působí na motorické centrum, což se projevuje typickým **motáním a točením hlavy**.

Mnohem závažnější účinky než etanol má však **acetaldehyd**, který **vzniká účinkem enzymu alkoholdehydrogenázy**
především v játrech.

"Dva klíčové enzymy, alkoholdehydrogenáza (ADH) a acetaldehyddehydrogenáza (ALDH) **ryc hle metabolizují etanol na netoxický acetát**
", odborně vysvětlil doktor Deokbae Park, profesor medicíny z národní univerzity Cheju v Jižní Koreji.

"Naše studie se jednoduše zaměřila na nalezení **jakékoli potraviny, která by pomohla odbourat etanol stimulováním těchto dvou klíčových enzymů**
," dodal doktor Park.

Král zeleniny

Labužníci chřestu přezdívají král zeleniny, nejen pro jeho lahodnou chuť, ale také pro l**éčivé a regenerační účinky**
, jež jsou známé už tisíce let. Chřest je
výborným zdrojem kyseliny listové, draslíku, vlákniny a vitamínů B6, B1 thiaminu a A
. Známé jsou rovněž jeho
protirakovinové, protiplísňové, protizánětlivé a močopudné účinky

.

Na světe existuje asi **300 druhů** této zeleniny. Často používaný je především **ve francouzské kuchyni** , o jeho popularitu v této zemi se zasloužil Ludvík XIV., který nechal ve Versailles založit **chřestové plantáže**

.

Chřest ale původně pochází z Orientu a nejstarší doklady o něm můžeme nalézt již v egyptských spisech starých 4 500 let. Pro jeho falickou podobu staří Řekové a Římané považovali chřest za účinné afrodiziakum.

Rady jak předejít kocovině

- Nikdy **nepijte alkohol na prázdný žaludek**. Jídlo ho částečně absorbuje a alkohol se nedostane tak rychle do mozku.

Vyhněte se **bublinkovým nápojům jako je šampaňské nebo likéry mixované s perlivými nápoji** .

Pijte pomalu a **mezi alkoholickými drinky** si vždy dejte **sklenku vody**.

Při kocovině popíjejte pomerančový nebo rajčatový džus, ty pomáhají tělu odbourat rychleji alkohol.

Nejvhodnějšími potravinami při kocovině jsou **vejce, pečivo, banány, med a chřest**.

Vyhněte se kávě a nápojům obsahujícím kofein, které sice tlumí únavu, ale výrazně **p odporují dehydrataci organismu**

.

Pozor na následný přísun alkoholu, tak zvaný "**vyprošťovák**". Ten sice utlumí příznaky aktuální kocoviny, ale hrozí kombinovaná otrava (etanol + acetaldehyd) s mnohem horšími následky. **Potřeba alkoholu při kocovině je navíc příznakem závislosti na alkoholu**

.

Zdroj: idnes.cz , 15.10.2009