**Как минимизировать вредное воздействие алкоголя на организм в новогодние праздники:**

* **отдавайте предпочтение небольшим порциям**

Определите объем спиртного, который планируете выпить за вечер, заранее, и придерживайтесь данной себе установки. Оптимально, если у вас будет личный напиток, тогда вы сможете точно контролировать количество выпитого.

* **Не стоит мешать алкогольные напитки.** Если вы начали вечер с одного напитка, то придерживайтесь своего выбора до конца праздника.
* **употребляйте его со льдом или запивайте водой**

Углекислый газ, который содержится в пиве и сладких газировках, ускоряет проникновение алкоголя в кровь и вызывает быстрое опьянение. Спиртное следует не запивать, а закусывать. При этом в течение вечера желательно пить обычную негазированную воду. Она защитит организм от обезвоживания в течение ночи и улучшит самочувствие на утро.

* **пейте как можно реже**

несколько тостов в течение вечера вперемешку с танцами и конкурсами станут лучшим выбором для новогодней ночи

* **обязательно закусывайте**

Накануне празднования стоит обильно поужинать, во время основного застолья делать этого не нужно. Избыток жирной пищи (жирное мясо, салаты с майонезом) негативно отразится на работе печени. Ей приходится справляться с потоком алкоголя, из-за чего на жиры у нее не остается сил. Это приводит к повышению нагрузки на другие органы пищеварительного тракта, в частности, на поджелудочную железу, и может обернуться приступом острого панкреатита. Оптимальные закуски — фруктовые и овощные салаты, сыр, нежирные горячие блюда.