

# ТРЕЗВЫЙ РАЗГОВОР О ПИТАНИИ

При полном отказе от алкоголя необходимо как можно быстрее и легче восстановить нормальное функционирование организма. Для этого требуются психотерапевтическая поддержка и **правильная диета**.

Ограничьте простые углеводы! **Макаронны, разнообразная выпечка, кондитерские изделия, рис, хлеб белый** приводят к выработке избыточного инсулина, происходит снижение сахара крови, т.е. гипогликемия, и Вас вновь тянет употреблять алкоголь, чтобы «вернуть сахар».

**Аминокислоты и белок требуются** для деятельности головного мозга и печени. Диета должна содержать не менее 1–1,5 г белка на килограмм массы тела пациента в сутки: мясо, птица, рыба, кисломолочные изделия, творог, твердые сыры, яйца, а также кунжут и зелень (особенно спаржа и петрушка, богатые глутамином). Последние пять позиций особенно важны для печени.

Для эффективной работы мозга и организма в целом необходимы **ненасыщенные жирные кислоты**. Они есть в рыбе, грецких орехах, семенах льна, кунжуте, растительных и сливочном маслах. В процессе сжигания жиров уровень сахара в крови стабилизируется. Человек чувствует себя хорошо без алкоголя. НО: жареная пища не приветствуется, особенно с применением животных жиров.

При патологической тяге к спиртному образуется дефицит минералов, серьезный недостаток фолиевой кислоты, тиамина, витаминов группы В, жирорастворимых витаминов. Будут полезны **витаминные комплексы и добавки кальция для профилактики остеопороза**.

## ЧЕМ ВЫВЕСТИ МЕТАБОЛИТЫ АЛКОГОЛЯ ИЗ ОРГАНИЗМА?

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

вода (каждый день не менее 1.5 литров), отвары из шиповника, мяты, малины, крапивы или калины, большое количество овощей и фруктов (бананы, различные сорта винограда, яблоки и киви), свежевыжатые соки из них, еда из цельного зерна (хлеб, изделия из круп), бобовые, кисломолочные продукты (хорошо перерабатывают токсины), мед (если нет аллергии), капуста морская и квашеная, зеленый чай, яйца, нежирное мясо, рыба, зелень, яйца, орехи, клюква, брусника.

### КРАЙНЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ:

продукты, содержащие кофеин. Это какао, кофе, кока и пепси-кола, лекарства с подобным компонентом, шоколадные изделия, энергетики увеличивающие тягу к алкоголю; продукты, имеющие в своем составе железо: печень, каша гречневая (при частом употреблении), гранаты и др.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

Завтрак — овсянка, сыр, омлет, йогурт, смузи.

Обед — бутерброды, салаты, супы.

Десерт — йогурт, фрукты, овсяное печенье.

Ужин — блюда из бобовых, рыба, курица, тофу или лазанья с овощами, творог.



**Будьте здоровы!**