

Cách uống bia “chuẩn chỉnh” giúp hạ nhiệt, cải thiện sức khỏe mà không phải ai cũng biết

08:24 22/06/2025

Dù thường bị xem là “kẻ thù” của sức khỏe, bia vẫn là lựa chọn quen thuộc trong nhiều cuộc vui. Ít ai ngờ rằng, khi được tiêu thụ một cách hợp lý, loại thức uống này lại có thể mang đến những lợi ích tích cực cho sức khỏe bên cạnh niềm vui tụ họp.



Uống bia đúng cách sẽ cực tốt cho sức khỏe.

Luôn kết hợp bia với đồ ăn

Một nguyên tắc vàng khi uống bia mà không phải ai cũng để ý: đừng để bụng đói. Việc uống bia khi chưa ăn gì khiến cồn thấm nhanh vào máu, dễ gây say và tăng gánh nặng cho gan. Ngược lại, khi bạn uống bia trong lúc ăn – đặc biệt với những món giàu protein và chất xơ – cơ thể sẽ hấp thụ cồn chậm hơn, từ đó giúp gan và hệ thần kinh “dễ thở” hơn.

Tốt nhất, nên chọn món ăn nhẹ, ít dầu mỡ để tránh cảm giác đầy bụng. Gợi ý lý tưởng gồm: salad, gà nướng, hải sản luộc hay các loại hạt.

Chọn bia nhẹ hoặc bia thủ công

Không phải loại bia nào cũng như nhau. Những loại bia có nồng độ cồn cao sẽ khiến gan phải làm việc vất vả hơn. Thay vào đó, bạn nên ưu tiên bia nhẹ (light beer) để dễ kiểm soát lượng cồn và calo nạp vào cơ thể.

Ngoài ra, bia thủ công (craft beer) đang ngày càng phổ biến không chỉ vì hương vị phong phú mà còn bởi quy trình sản xuất thường hạn chế chất bảo quản, sử dụng nguyên liệu tự nhiên. Nhiều loại còn chứa hoa bia và ngũ cốc nguyên hạt – những thành phần có thể cung cấp chất chống oxy hóa. Nếu uống điều độ, đây hoàn toàn có thể là lựa chọn tốt cho sức khỏe. Đừng ngại khám phá những dòng bia địa phương chất lượng cao!

Uống xen kẽ nước lọc – thói quen nhỏ, lợi ích lớn

Bia có tính lợi tiểu, khiến cơ thể dễ bị mất nước – nguyên nhân hàng đầu gây đau đầu và mệt mỏi sau khi uống (hangover). Giải pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả là: sau mỗi ly bia, hãy uống một cốc nước lọc.

Thói quen này không chỉ giúp bù nước, làm dịu cảm giác khô miệng mà còn làm chậm tốc độ uống, giúp bạn kiểm soát lượng cồn nạp vào tốt hơn. Vừa giữ tỉnh táo, vừa bảo vệ sức khỏe.

Ngủ đủ – bước phục hồi quan trọng sau cuộc vui

Sau khi uống bia, gan phải làm việc hết công suất để xử lý lượng cồn. Nếu bạn thiếu ngủ, quá trình này bị gián đoạn, khiến gan quá tải và cơ thể khó phục hồi.

Hãy cố gắng dành ít nhất 7-8 tiếng cho giấc ngủ chất lượng. Một giấc ngủ sâu không chỉ hỗ trợ quá trình thải độc, mà còn giúp bạn cảm thấy tỉnh táo, tràn đầy năng lượng vào sáng hôm sau – không còn nỗi ám ảnh “sáng dậy vật vờ”.

Biết dừng đúng lúc – nguyên tắc vàng khi uống bia

Mỗi người có một mức độ chịu đựng cồn khác nhau, vì thế điều quan trọng nhất là lắng nghe cơ thể mình và uống trong giới hạn phù hợp. Với nam giới khỏe mạnh, mức khuyến nghị là không quá 2 đơn vị cồn mỗi ngày (tức khoảng 2 lon bia 330ml có nồng độ cồn 5%). Với nữ giới, chỉ nên dừng ở 1 đơn vị/ngày.

Hãy nhớ: uống ít nhưng chất lượng vẫn luôn tốt hơn uống nhiều mà rước họa vào thân. Mục đích là thưởng thức hương vị bia và tận hưởng khoảnh khắc vui vẻ – không phải để mất kiểm soát. Kiểm soát lượng bia không chỉ là cách bảo vệ sức khỏe, mà còn giúp bạn giữ được phong thái lịch sự trong mọi cuộc gặp gỡ.

Hà Trần (t/h)