

VÀI CHỈ DẪN VỀ VIỆC UỐNG RƯỢU

Nếu bạn chưa bao giờ uống rượu, xin đừng tập uống vì rượu có hại cho sức khỏe.

Nếu bạn là người hay uống rượu, nên cố uống ít thôi.

Phụ nữ nên giới hạn mỗi ngày một phần rượu và nam giới mỗi ngày hai phần rượu.

1 PHẦN RƯỢU BIA LÀ GÌ?



1 lon bia
khoảng 12 o.z



5 o.z rượu hay
10 thìa lớn



1.5 o.z rượu đế hay rượu thuốc
(Khoảng 3 thìa lớn)

MỘT VÀI Ý KIẾN CHO NGƯỜI UỐNG RƯỢU

Nếu uống nhiều hơn 1-2 phần mỗi ngày, bạn nên giảm uống rượu bằng cách:

- . Lúc khát nước, đừng uống rượu mà hãy uống nước sô-đa hay nước suối
- . Pha loãng rượu bằng cách thêm đá cục hay sô-đa vào rượu
- . Khi có tiệc tùng, hãy mời khách những thức uống không như nước trái cây, sô-đa.

Khi uống rượu bạn nên ăn một chút. Thức ăn sẽ đệm thành bao tử không làm cho chất rượu thấm vào mạch máu, vì thế bạn sẽ lâu bị say hơn.

