

O que comer (e beber!) para curar a ressaca

Eu não pulei **carnaval** mas imagino que muitos, por estas horas (ou amanhã, para quem ainda está de folga!) devem estar procurando uma solução para **curar a ressaca**. Apesar de, no nosso caso, termos melhorado a qualidade do álcool ingerido e diminuído a quantidade, de certa forma nosso corpo sempre sofre um pouco no dia seguinte.

Por isso me sinto apta a compartilhar estas dicas com o que **Comer e Beber Para Curar a Ressaca!** Esta lista é baseada nos alimentos e bebidas que colaboram com a recuperação das energias, mas lembre-se sempre que a melhor fonte de hidratação (importante após doses de álcool) sempre será a **ÁGUA!**

Chimarrão



Ok, eu sei que nem todo mundo aqui é gaúcho (e que nem todo gaúcho toma mate!), mas se ponderarmos que os colonizadores que aqui chegaram descobriram que a **erva-mate** era excelente para este fim e adquiriram o hábito, não custa experimentar. Além do quê, tem cafeína – energético que pode ajudar muito na redução da fadiga que faz parte da ressaca. Mas não exagere.

Água de Coco

Uma das fontes de hidratação mais recomendadas, colabora com a reposição da glicose no sangue, além de ser rica em sais minerais. Proporciona a hidratação perfeita para repor as energias no dia seguinte.

Suco de frutas

Tente o de melancia, que não é ácido e é mais indicado para os casos de refluxo. Misturar frutas ajuda na nutrição.

Frutas

Se for para escolher a que for melhor para o organismo, opte pela banana. Além da glicose, fornece potássio e sais minerais, muito importantes para a recuperação.

Macarrão

Um pelo prato de massa com molho suave (e pouco) é uma excelente pedida para quem está de ressaca. Esta receita de [Massa com Molho Alla Marinara](#) é fácil e tem sabor suave. Os carboidratos da massa fornecem **glicose** para o organismo, e esta é importante para a recuperação de quem exagera na bebida.



Sorvete

Considerando o calor dessa época e nos excessos alimentares que também cometemos no carnaval, a indicação é que na sobremesa, escolha um sorvete de frutas. Muito fácil de preparar, só exige uma certa programação prévia da sua parte (congelando as frutas no dia anterior). Veja as dicas da Vó

Granolinha da [No Sugar Foods](#) sobre **Como Fazer um Sorvete de Frutas:**

***Dica:** para beber e não se dar mal, sempre é bom planejar a sua alimentação. Então garanta esse menu e sobreviva ao carnaval!*