RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 10 de Julho de 2025

Como curar ressaca de Ano-Novo: dicas e receitas detox

COMBATE AO MAL-ESTAR

Da Redação

Curar a ressaca de Ano-Novo depois do Réveillon é a principal preocupação de quem, na virada do ano, exagera na bebida alcoólica e acorda com dor de cabeça, boca seca, tortura, enjoo e/ou cansaço. Há maneiras de combater esse mal-estar, não apenas caprichando na hidratação, mas também consumindo certos alimentos e bebidas.

Ressaca de Ano-Novo: saiba como tratar o mal-estar depois do Réveillon — Foto: iStock

Como combater a ressaca

Embora não haja uma cura para a ressaca, é possível aliviar os sintomas com as seguintes medidas práticas:

* **Reidratação:** beber bastante água ou soluções de reposição de eletrólitos (como isotônicos) é essencial para combater a desidratação. A hidratação ajuda a eliminar as toxinas acumuladas e alivia sintomas como dor de cabeça e fadiga;

* **Consumo de carboidratos leves:** alimentos ricos em carboidratos, especialmente os simples, como frutas, torradas ou bolachas salgadas, ajudam a estabilizar os níveis de glicose no sangue;

* **Descanso:** o corpo precisa de tempo para metabolizar o álcool restante e se recuperar do esforço. Evite atividades extenuantes.

Quais os melhores alimentos para a ressaca?

* **Ovos:** contêm cisteína, aminoácido que auxilia na quebra do acetaldeído, ajudando o fígado a desintoxicar o corpo;
* **Aveia:** rica em carboidratos complexos, fornece energia e ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue;
* **Bananas:** ricas em potássio, ajudam a repor os eletrólitos perdidos pela diurese induzida pelo álcool;
* **Frutas como melancia e laranja:** hidratantes e ricas em vitaminas, especialmente vitamina C, que pode ajudar no processo de desintoxicação;
* **Torradas e bolachas salgadas:** alimentos com carboidratos simples são rapidamente absorvidos pelo organismo e ajudam a atenuar os sintomas e ainda dão energia rápida ao corpo.

Quais as melhores bebidas para a ressaca?

* **Água:** essencial para reverter a desidratação e ajudar a eliminar toxinas;
* **Água de coco:** rica em potássio e outros eletrólitos, ajuda a restaurar o equilíbrio eletrolítico;
* **Chá de gengibre ou hortelã:** alivia náuseas e desconfortos gástricos;
* **Isotônicos ou bebidas esportivas:** recompõem os eletrólitos perdidos e ajudam na hidratação.
* **Suco de frutas naturais:** fornecem frutose (que pode ajudar no metabolismo do álcool); vitaminas e antioxidantes;
* **Café (pouco):** pode ajudar a combater a fadiga, mas deve ser consumido com extrema cautela, pois é diurético e pode agravar a desidratação provocada pela ressaca.

Receitas para ressaca

Suco verde energizante

Ingredientes:

* 1 folha de couve;
* 1 fatia de abacaxi;
* Suco de 1 limão;
* 200ml de água de coco;
* 1 pedaço pequeno de gengibre;
* Opcional: 1 dose de proteína vegetal, whey protein (sabor neutro) ou colágeno hidrolisado.

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
2. Sirva imediatamente.

Rendimento: 1 porção (aproximadamente 300ml).

Benefícios nutricionais:

* Couve: rica em antioxidantes e clorofila, ajuda na eliminação de toxinas pelo fígado;
* Abacaxi: contém bromelina, uma enzima que auxilia na digestão e tem propriedades anti-inflamatórias;
* Gengibre: ativo termogênico que acelera o metabolismo e combate inchaços;
* Colágeno hidrolisado: apoia a saúde da pele, das articulações e do intestino;
* Proteína vegetal ou whey: contribui para recuperação muscular e maior saciedade.

Sopa leve desintoxicante com grão-de-bico

Ingredientes:

* 1 cenoura picada;
* 1 abobrinha picada;

* 1 talo de salsão;
* 1 xícara de couve-flor;
* 1/2 xícara de grão-de-bico cozido;
* 1 litro de água;
* Sal e ervas (como tomilho e alecrim) a gosto;
* Opcional: 1 colher de sopa de proteína vegetal ou colágeno hidrolisado (adicionado ao final, sem fervura).

Modo de preparo:

1. Cozinhe os vegetais até ficarem macios;
2. Bata no liquidificador ou com um mixer;
3. Após pronto, adicione a proteína opcional (se utilizar), misturando bem sem aquecer novamente.

Rendimento: 4 porções.

Benefícios nutricionais:

* Salsão: diurético natural, reduz a retenção de líquidos;
* Abobrinha: fonte de água e fibras, melhora o trânsito intestinal;
* Couve-flor: contém compostos sulfurados que favorecem a desintoxicação hepática;
* Grão-de-bico: rico em proteínas vegetais, fibras e carboidratos de baixo índice glicêmico;
* Proteínas adicionadas: elevam o valor nutricional e aumentam a saciedade, especialmente no jantar.

Smoothie refrescante de frutas vermelhas

Ingredientes:

* 1/2 xícara de morangos congelados;
* 1/2 xícara de mirtilos congelados;
* 1 colher de sobremesa de chia;
* 200ml de água ou água de coco;
* Opcional: 1 dose de whey protein, colágeno hidrolisado ou proteína vegetal (sabor neutro ou baunilha).

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura cremosa;
2. Sirva imediatamente.

Rendimento: 1 porção (aproximadamente 300ml).

Benefícios nutricionais:

* Frutas vermelhas: ricas em antioxidantes que neutralizam os radicais livres e protegem as células;
* Chia: fonte de ômega-3, melhora a saúde intestinal e combate inflamações;
* Whey, colágeno ou proteína vegana: perfeitos para equilibrar a refeição, oferecendo suporte muscular e promovendo saciedade.

Sopa detox de vegetais com especiarias anti-inflamatórias

Ingredientes:

* 1 xícara de brócolis;
* 1 xícara de couve-flor;
* 1 cenoura;
* 1 xícara de espinafre fresco;

* 1 dente de alho picado;
* 1 colher de chá de gengibre ralado;
* 1 colher de chá de cúrcuma em pó;
* 1/2 colher de chá de cominho em pó;
* 1 colher de sopa de azeite de oliva;
* 1 litro de água;
* Sal e pimenta a gosto;
* Suco de meio limão.

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho e o gengibre brevemente;
2. Em seguida, adicione a cúrcuma, o cominho e os vegetais picados;
3. Refogue por cerca de 3 minutos;
4. Despeje a água, tempere com sal e pimenta e deixe ferver;
5. Cozinhe por 15 minutos ou até os vegetais ficarem macios;
6. Finalize com o suco de limão antes de servir.

Rendimento: 4 porções.

Benefícios nutricionais:

* Cúrcuma: contém curcumina, potente anti-inflamatório natural que ajuda a modular os processos inflamatórios do corpo. Também possui propriedades antioxidantes, protegendo as células contra danos causados pelos radicais livres. Estudos indicam que a cúrcuma auxilia na saúde do fígado, um órgão essencial na detoxificação do organismo;
* Gengibre: rico em gingerol, que ajuda a reduzir a inflamação e melhora a digestão, promovendo o trânsito intestinal. Também possui propriedades termogênicas, contribuindo para o metabolismo energético;
* Vegetais crucíferos (brócolis e couve-flor): são ricos em compostos que auxiliam o fígado na eliminação de toxinas. Oferecem fibras que melhoram a saúde intestinal, favorecendo a regularidade do trânsito intestinal e prevenindo o acúmulo de toxinas no organismo;
* **Espinafre:** excelente fonte de antioxidantes como vitamina C e beta-caroteno, que fortalecem o sistema imunológico.

Chocolate quente proteico e antioxidante

Ingredientes:

* 200ml de leite de amêndoas ou coco não adoçado;
* 1 colher de sopa de cacau em pó 100%;
* 1 dose de proteína em pó sabor chocolate;
* 1 colher de chá de canela em pó;
* 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó;
* 1 colher de chá de mel cru (opcional).

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o leite vegetal em fogo, sem ferver;
2. Adicione o cacau, a proteína em pó, a canela e a cúrcuma;
3. Mexa bem até dissolver completamente;
4. Adoce, se desejar, com mel cru e sirva em seguida.

Rendimento: 1 porção.

Benefícios nutricionais:

* Cacau 100%: rico em antioxidantes, que ajudam a reduzir o estresse oxidativo, crucial para o processo de eliminação de toxinas. Também estimula a produção de serotonina, melhorando o humor e reduzindo os níveis de estresse, que podem impactar negativamente o metabolismo;
* Proteína em pó: ajuda na manutenção da massa muscular, favorecendo o metabolismo energético e um metabolismo ativo. Também melhora a saciedade, reduzindo os picos de fome ao longo do dia, sendo essencial no emagrecimento;
* Canela e cúrcuma: contribui para a regulação dos níveis de açúcar no sangue, evitando picos de glicose. Melhora a recuperação do organismo após períodos de estresse, como as festas. Também estimula processos naturais de detoxificação hepática.

Chá detox

Ingredientes:

* 500ml de água;
* 1 punhado de hortelã fresco;
* 1 colher de chá de gengibre ralado;
* 1 rodela de limão;
* 1 rodela de laranja;
* 1 colher de chá de chá verde.

Modo de preparo:

1. Ferva a água e adicione o gengibre, a hortelã e o chá verde;
2. Deixe em infusão por apenas 5 minutos;
3. Adicione as fatias de limão e laranja;
4. Deixe descansar por mais 10 minutos;
5. Coe e sirva quente ou gelado.

Rendimento: 2 porções.

Benefícios nutricionais:

* Hortelã e chá verde: promovem a saúde digestiva e aliviam o inchaço abdominal, comum em momentos de exagero na alimentação. Suas propriedades também auxiliam na eliminação de toxinas do processo natural de detox do organismo. O chá verde ainda é rico em compostos antioxidantes que ajudam a reduzir o estresse oxidativo, acelerar o metabolismo e melhorar a queima de gordura corporal;

* Gengibre: além das propriedades anti-inflamatórias, estimula a circulação sanguínea e melhora a digestão, ajudando a reduzir a sensação de estufamento;

* Limão e laranja: estimulam a digestão, favorecendo um ambiente mais equilibrado para todos os processos metabólicos, que podem estar sobrecarregados após o período de festas e exageros na alimentação;

* Hidratação geral: a combinação de líquidos e compostos bioativos nos ingredientes é essencial para estimular os rins, que desempenham papel central na eliminação de toxinas.

O que é ressaca e como é causada

Tecnicamente, a ressaca é uma resposta fisiológica complexa do corpo ao consumo excessivo de bebida alcoólica. Ela ocorre devido a uma série de mecanismos bioquímicos, metabólicos e imunológicos desencadeados pelo álcool e os subprodutos dele no organismo.

Quando é ingerido, o álcool é inicialmente transformado em acetaldeído pela ação da enzima álcool desidrogenase (ADH). Mesmo em pequena quantidade, o acetaldeído é tóxico ao organismo. Por isso, o corpo humano tenta se livrar dele o quanto antes.

Com consumo moderado de bebida alcoólica, o fígado dá conta, com a enzima aldeído desidrogenase (ALDH), de converter o acetaldeído em acetato - substância que não é prejudicial.

O problema está em quando o indivíduo bebe mais do que a capacidade do corpo humano de fazer tudo isso em tempo suficiente para impedir a intoxicação do organismo.

O resultado de horas de intoxicação por álcool é a ressaca - consequências da ação prolongada do acetaldeído e da desidratação provocada pela diurese excessiva.

Fatores que contribuem para a ressaca:

*** Desidratação:** o álcool é um diurético, ou seja, aumenta a produção de urina e causa perda de líquidos e eletrólitos, levando à desidratação. Isso contribui para sintomas como boca seca, sede intensa e dor de cabeça;

*** Inflamação sistêmica:** o álcool estimula uma resposta inflamatória no corpo. Essa inflamação pode afetar o cérebro, causando fadiga, dores musculares e alterações no humor;

*** Acetaldeído:** o fígado metaboliza o álcool em acetaldeído, uma substância tóxica que se acumula no corpo antes de ser convertida em ácido acético. Altos níveis de acetaldeído contribuem para os sintomas da ressaca;

*** Hipoglicemia:** o álcool pode interferir na produção de glicose no fígado, resultando em níveis baixos de açúcar no sangue, o que leva a fraqueza, fadiga e irritabilidade;

*** Alterações hormonais:** o álcool afeta hormônios como o cortisol e a insulina, desregulando o metabolismo e o equilíbrio do corpo;

*** Irritação gastrointestinal:** o álcool aumenta a produção de ácido no estômago e irrita o revestimento gástrico, causando náusea, vômitos e dores abdominais;

*** Disruptores do sono:** embora possa inicialmente induzir o sono, o álcool afeta negativamente a qualidade do sono, reduzindo a quantidade de sono REM, essencial para a recuperação física e mental.