



Home » Здоров'я » Вчені перевірили метод зебри проти похмілля: чи справді він працює

Вчені перевірили метод зебри проти похмілля: чи справді він працює

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 03 Червня 2026, 17:55 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Похмілля / © pixabay.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Популярний спосіб чергувати алкоголь із водою або безалкогольними напоями отримав наукову оцінку. Дослідники дійшли висновку, що метод може допомогти зменшити наслідки вечірки, але не здатний повністю захистити від похмілля.

Про це пише [ScienceAlert](#).

Так званий «метод зебри» передбачає просте правило: після кожного алкогольного напою людина випиває воду або безалкогольний напій. Через чергування різних напоїв цей підхід і отримав свою назву.

Фахівці пояснюють, що організм розщеплює алкоголь із приблизно однаковою швидкістю. Якщо людина п'є швидше, рівень алкоголю в крові зростає, що посилює сп'яніння та навантаження на організм.

Через чергування з водою темп вживання алкоголю знижується. У результаті зменшується максимальна концентрація алкоголю в крові та загальна кількість випитого за вечір.

Дослідники також звертають увагу на психологічний аспект. Коли в руках уже є напій, людині легше відмовитися від чергової порції алкоголю та не піддаватися соціальному тиску під час застілля.

Ще одна перевага методу пов'язана з підтриманням водного балансу. Алкоголь має сечогінний ефект, тому організм швидше втрачає рідину та електроліти.

Вживання води між алкогольними напоями частково компенсує ці втрати. Це може послабити спрагу, запаморочення та головний біль наступного дня.

Водночас учені наголошують, що зневоднення є лише одним із факторів похмілля. Саме похмілля пов'язане зі складними біологічними процесами, які досі повністю не вивчені.

Окрему увагу дослідники радять звертати на вибір безалкогольного напою. Газовані напої можуть прискорювати всмоктування алкоголю через швидше переміщення вмісту шлунка до кишківника.

Тому найкращим варіантом для чергування вважається звичайна негазована вода.

Зрештою автори дослідження дійшли висновку, що метод зебри не є універсальним засобом від похмілля. Його ефективність залежить від того, чи справді людина скорочує кількість випитого алкоголю.

Лікарі нагадують, що найнадійнішим способом уникнути похмілля залишається повна відмова від вживання алкоголю. А метод зебри можна розглядати як один із підходів до зменшення потенційної шкоди під час застілля.

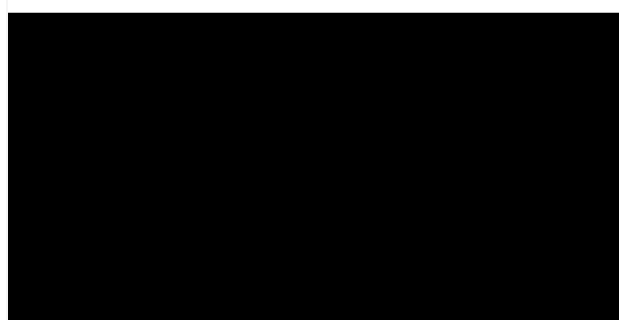
Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

алкоголь здоров'я похмілля

Літня колекція суконь SALE



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Проблеми з простатою? Цей метод відновить її навіть у 60 років



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:31 Українців попередили про втрату кешбеку: у кого можуть зникнути до 3000 гривень

18:19 Каструля буде як нова: простий трюк прибирає навіть сильний нагар за 10 хвилин

18:12 Вчені виявили мільйони бактерій у тумані: як вони очищають повітря

18:06 Зендею визнали найгарячішою акторкою Голлівуду: кого вона залишила позаду

17:55 Вчені перевірили метод зебри проти похмілля: чи справді він працює

17:49 Названо найвигідніші Android-смартфони 2026 року: які моделі очолили рейтинг

17:38 NASA підтвердило вибух метеора над США: сила удару дорівнювала 230 тоннам тротилу

17:27 Названо місяці народження людей, які найрідше влаштовують драми: хто потрапив до списку

17:22 Tesla повернула собі перше місце на ринку електромобілів: хто поступився лідерством

17:19 Земля здригнулася на Прикарпатті: що відомо про землетрус в Івано-Франківській області

LOAD MORE

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проєкт

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua