

עצות לשכרות נכונה מיין בפורים¹ [ללא אחריות הכותב]

לייעול השמחה מהיין, ולמניעת תופעות לוואי לא נעימות, כמו כאבי ראש או בטן, בחילות או הקאות

הקדמה: שכרות מיין תלויה מאוד בגנטיקה, במשקל, ובהרגלי צריכת האלכוהול של השותה. כמו"כ ישנה אינדיבידואליות רבה בהשפעת יינות שונים על השותה, ישנם יינות שיגרמו לו להשתכר בקלות וללא תופעות לוואי, בעוד שישנם יינות שיגרמו לו רגישויות לא ידועות, תופעות שונות או קושי להשתכר מהם. לאור זאת, הכללים דלהלן כלליים מאוד וכל אחד צריך להתנסות על עצמו ביינות שונים [אמנם פורים הוא פעם בשנה, אולם גם לקיום מצות שמחת חג וחווה"מ יש להרבות בשתיית יין עד לתחושת שמחה].

א. אין לשתות יין על קיבה ריקה, הדבר מגרה את דופן הקיבה המאותתת למוח לפלוט את האלכוהול [כוס יין אחת על קיבה ריקה כן מומלצת, כיון שאדרבא, היא מתניעה את הגוף לקראת תהליך פירוק האלכוהול (זהו רק ביין ולא בשאר משקאות חריפים)].

ב. מהסיבה הנ"ל, גם בשתייה בתוך ארוחה, יש לשתות במתינות ולשלב שתייה עם אוכל לסירוגין ולא לשתות כמות רבה של יין כאחת [יש צורך בסבלנות לספיגת האלכוהול, ולדעת שאם בשתייה על קיבה ריקה ההשפעה מתחילה כעבור כ-20 דקות ומגיעה לשיאה תוך כשעה, הרי כשהקיבה מרופדת במזון ההשפעה תהיה איטית יותר]. לכתחילה יש לשתות רק כוס יין כל שעה [ויש שהמליצו לפזר את שתיית היין לרבע כוס כל רבע שעה], ובדיעבד לא יותר מכוס יין לחצי שעה.

ג. אף שיש לשתות את היין עם האוכל, בכ"ז בכדי להשתכר בלי לשתות כמות רבה של יין, יש לשלב שתייה עם אוכל לסירוגין בתחילת הסעודה כבר לאחר המנה הראשונה, בעוד ששתייה אחרי המנה העיקרית תעכב מאוד את השכרות, ולכאורה אף תפחית את עוצמתה, כיון שאכילת שומנים או מזון רב מרפדת את הקיבה ומעכבת את ספיגת האלכוהול [ובכלל, לא כדאי להתמלא באוכל בסעודת פורים, אלא יש לתת לקיבה יכולת להתמודד עם עומס האלכוהול].

ד. חובה לשתות הרבה מים [לפחות כוס מים בין כוס יין לחברתה], כיון שהאלכוהול מייבש את הגוף [כשמסתלק ממנו עם נוזלים]. ואמנם השתייה גורמת לירידת ריכוז האלכוהול – וממילא יש צורך ביותר יין וזמן בכדי להשתכר, בכ"ז שמירה על הגוף ומניעת בחילות וכאבי ראש חשובה יותר [שתיית מים מרובה חשובה במיוחד בעת פעילות המאדה נוזלים מהגוף (כמו ריקוד)].

יש להימנע ממשקאות ממותקים בזמן שתיית היין (כדלהלן סעיף ח'). שתיית משקאות מוגזים [גם ללא סוכר, כמו סודה, זירו או יינות מוגזים], מאיצה את תהליך השכרות, ויש שזה עלול להזיק להם [כמו"כ בזמן עייפות השכרות שולטת על השותה מהר יותר].

ה. רבים ממליצים על שתיית יין לבן בדווקא [יבש או חצי יבש. ויש הממליצים על זן 'גוורצטרמינר'], כיון שהיין הלבן אינו תוסס עם הקליפות הנותנות ביין את הטאנינים מעוררי הבחילה [וישנם הסבורים באופן כללי שככל שהמשקה יותר כהה כך הוא גורם ליותר כאבי ראש (גם בשאר משקאות חריפים)]. רק יש לדעת שהיין הלבן חומצי יותר מהיין האדום, ולא כולם יאהבו אותו, כמו"כ הסובלים מחומציות בקיבה יתנו את הדעת על כך שישן זה חומצי יותר מהיין האדום. וכל אחד צריך להתנסות על עצמו.

ו. מומלץ שלא לשתות יין זול ביותר אלא יש לבחור יין איכותי [מכ-25 ₪ ומעלה]. ומנגד, אצל חלק מהשותים מומלץ שלא להשקיע ביין אדום יקר וכבד המכביד לפעמים על מערכת העיכול, ומאידך, אצל חלקם חיוני דווקא יין יקר שעבר כמה שיותר חודשי יישון המרכז את הבוסריות והטאניניות שביין, וכך נמנעים הבחילה והעפיצות שביין זול יותר. וכל אחד יבדוק על עצמו.

ז. למניעת בחילות הנוצרות מעפיצות היין יבש, הומלץ על שתיית מיץ מתוק כמו תפוזים או אשכוליות לאחר שתיית היין או אף יחד עמו [לא שמעתי, אולם יתכן שגם מיץ ענבים מועיל לנטרול, וא"כ אזי המשפיע הוא פרוקטוז הפירות (עי' להלן סעיף ח') ולא החמיצות].

ח. מבחינה מקצועית אין בעיה לשתות יין מתוק בסוכר הטבעי של הענב [פרוקטוז], ובמידה מסוימת הוא אף מומלץ עבור אלו שעפיצות היין היבש גורמת להם בחילות. אולם אין לשתות יין ממותק בסוכר רגיל [גלוקוז] שמניסיונם של רבים מעורר בחילות וגורם להקאות כמו בכל מאכל אחר בעל מתיקות גבוהה [כיום בד"כ מצוין על היין אם הוא ממותק בסירופ סוכר חיציני].

ט. מי שלא משיג יין מתוק (בסוכר טבעי), או שגם מתיקות טבעית לא טובה לו, יכול להשתמש ביין חצי יבש או אולי אף למתק קלות את היין היבש ע"י יין ממותק או מעט סוכר [אבקת סוכר] בכמות מינימלית בכדי הורדת הדחייה מהיין.

י. אין לשתות בשופ"א יין בו זמנית עם משקאות חריפים אחרים [לבד משתייה עם קוניאק או ברנדי שסוג האלכוהול שלו דומה לשל היין], ובפרט לא עם 'משקאות אנרגיה'. אולם אין בעיה בשתיית שני יינות מזני ענבים שונים, או יינות אדומים עם לבנים.

יא. ישנם הרגישים לביסולפיט וממילא שתיית יין בכמות גבוהה משפיעה עליהם לרעה, ועליהם לבחור יין ללא ביסולפיט [כמו בהקדמה - זוהי דוגמה לרגישות אינדיבידואלית לא ידועה של שותה ליון מסוים, ויתכנו עוד רגישויות כמו לחומרי צבע וכדומה].

יב. תנועה ופעילות גופנית [כמו ריקוד] לאחר השתייה מזרזות את ספיגת האלכוהול. פעילות גופנית קשה אינה מומלצת.

יג. יש להימנע מלאכול עם שתיית היין מאכלי חלב רכים כמו חלב, גבינה לבנה, לבן, שמנת, עוגת גבינה וכדו' [הדבר מפעיל מערכות אנזימטיות שונות, הגורמות נזק למערכת העיכול. כמו"כ היין מחמיץ את אלו בקיבה, דבר היוצר הקאה. שונה מהם גבינה צהובה או בולגרית שסיימו את תהליך ההחמצה].

נהנייתם מאחת העצות והרגשתם טוב יותר? לחילופין, העצה לא עזרה לכם? יש לכם עצה נוספת שהועילה לכם אישית ולא נכתבה כאן? נשמח להועיל לציבור בעתיד ולקבל תגובות על דף זה בהשארת הודעה בטל': 02:5410988 תא קולי מס' 54785 או בכתובת האימייל 3007489@gmail.com

¹ מתוך ספר 'גפן היין' [ידיני היין] לשעבר [הנמצא בשלבי עריכה מתקדמים] [ועוסק בנושא סיכום ההידורים, הדינים והנידונים השונים ביין ובמיץ הענבים, לאורך הדורות מזמן בהמ"ק ועד זמננו, בהתבססות על מחקר המציאות בתקופות השונות בעבר ובירור אופן הייצור כיום]. להשגת הספר בעתיד אי"ה, ניתן לברר בכתובת האימייל 3007489@gmail.com או בטל': 077: 2007489.

² החומר נאסף ממקורות מקצועיים ומניסיונם של אנשים, ואח"כ אומת והושלם כשמצאתי את החוברת 'שמחה כהלכה' של הרה"ג בנימין חמרסקי שהרחיב בנוסח פורימי בעניין העבודה הרוחנית וההלכתית של השכרות, ניתוח יסודי ומקצועי של השפעות אלכוהול על הגוף, הרחבה של עצות וטיפים לשכרות נכונה, לפני, תוך כדי ואחרי, מיין ומשאר משקאות חריפים, פירוט על כשרות משקאות חריפים, ועוד. ניתן לשאול שאלות, בטל': 054-8442995, 08-9934753 בין 08:30-2:00 בצהריים ולאחר השעה 23:00 בלילה, ובפורים 24 שעות.