

# 歲末年終 飲酒小撇步

又到了歲末年節時分，聚餐享樂多半有酒相伴，若非喝不可，請淺嚐即止

最多: 男性2杯；女性1杯

1杯酒

=啤酒約250 cc (酒精濃度約5%)

=紅、白葡萄酒約100cc (酒精濃度約12%)

=威士忌、白蘭地、高粱酒 約30cc

(酒精濃度約40%)

( 1杯相當於10公克純酒精 )

飲酒小叮嚀：

- ① 勿空腹飲酒，飲用時建議搭配食物
- ② 酒精利尿，飲酒後應補充大量水分加速酒精代謝
- ③ 懷孕期間避免飲酒
- ④ 不勸酒
- ⑤ 喝酒不開車、開車不喝酒



資料來源：國民健康署