

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《109》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：杜亭萱、盧映竹

第一〇九期《中華民國一百零九年二月十五日出刊》



認清酒精危害 以保健康長久

農曆年節剛過，您是否與親友聚會小酌？天氣寒冷，您是否飲酒暖身？「酒」在這個季節中，似乎成為生活常見的一部份，但根據 2018 年發表的一篇大型研究¹顯示，飲酒是導致死亡或疾病的第 7 大危險因子，其致癌風險遠大於保護心血管的效果，且喝越多風險越高；而且，飲酒沒有所謂的「安全劑量」，少量就有害！

✿ 飲酒的風險：

1. 酒精代謝過程中，會減少脂肪的消耗並增加合成，導致過多的脂肪堆積於肝臟而造成脂肪肝，並增加血液中三酸甘油酯濃度，進而出現高三酸甘油酯血症。
2. 酒精(乙醇 Ethanol)在人體內的代謝產物為乙醛(Ethanal)，乙醛

具肝毒性，會破壞肝臟中的粒腺體，造成脂溶性維生素活化降低，使脂溶性維生素在人體內可被利用的量減少，進而出現低維生素血症，因此常見於習慣飲酒者身上出現**脂溶性維生素 A 的缺乏**；此外乙醇在體內代謝過程需消耗維生素 B1、菸鹼素，酒精代謝亦會增加維生素 B6 在尿液的排泄、妨礙維生素 B12 的吸收，故過量飲酒容易導致上述**水溶性維生素的缺乏**。

3. 此外，不當飲酒會造成其它疾病，包括肝硬化、胃壁發炎、腸道出血、胰腺炎、酒精依賴、癌症、腹部肥胖、事故傷害等。

哪些人不適合飲酒：

1. **喝酒臉紅的人**：代表體內缺乏乙醛去氫酶(ALDH2)，無法清除乙醛(酒精代謝後的毒性產物)，罹患食道癌、口腔癌、冠狀動脈心臟病與心肌梗塞的機率比一般人更高。而臺灣有高達45~47%的人口缺乏 ALDH2。喝酒會臉紅的國人若每天喝兩杯紅酒，其罹患食道癌的機率為不喝酒者的 50 倍。因此，過去國外曾建議每天喝少量紅酒降低心血管疾病罹患率，但對於喝酒會臉紅的一半台灣人來說，並不適用！
2. **已診斷有脂肪肝、酒精性肝炎者**：酒精造成酒精性肝炎病程的第一階段為肝臟脂肪浸潤，此時戒酒仍可改善，第二階段為脂肪肝產生，此時期病況嚴重者將出現白蛋白及血小板下降，身

體易水腫、傷口不易凝血，第三階段為肝硬化。

3. **高尿酸血症者(痛風病人)**：酒精代謝會產生乳酸，乳酸會抑制尿酸排出體外，進而增加體內尿酸的含量、加重痛風病人的不適，因此常見一場聚會應酬後，痛風病人出現關節疼痛的情況。建議痛風病人除避免飲酒外，平日飲食也需避免過度的油膩，及注意每日需飲用足夠的開水。
4. **易低血糖者**：最常見出現低血糖狀況者為需施打胰島素控制血糖的糖尿病人，建議不宜空腹飲酒，並需注意飲酒後是否出現低血糖的特徵；有血糖機者可測量指尖血，當血糖 < 70 mg/dL 時需補充糖類以恢復血糖至正常值。
5. 新版飲食指南建議**懷孕中和預計準備懷孕的婦女**應該要養成滴酒不沾的習慣，酒精會傷害胎兒發育中的腦部，造成寶寶生長遲緩、聽覺視覺受損，使寶寶出現胎兒酒精症候群。

逢年過節、應酬場合，怎麼辦？

當喜慶佳節等聚會，親朋好友們熱情邀約、盛情難卻時，這些難以避免喝酒的場合，則要注意飲酒量不超過每日酒精攝取上限：**男性一天至多攝取 2 份酒精當量，女性則一天至多攝取 1 份酒精當量。**1 份酒精當量定義為 15 克的酒精。因此酒精濃度愈高的酒，

酒精當量 1 份換算成的酒毫升數就愈少，例如：男性建議一天至多飲用啤酒 720 毫升，女性一天至多飲用啤酒 360 毫升。

※ 1 份酒精當量：

酒類名稱	濃度	毫升數
啤酒	3.5%	360
葡萄酒	12%	120
紹興酒	18%	80
米酒	22%	70
白蘭地	41%	40
威士忌	41%	40
高粱酒	58%	30

另外，喝酒時速度應放慢、不要一下子喝太多或太快、不「拼酒」、不「勸酒」；也不要空腹時喝酒，最好伴隨進食、以延緩酒精吸收；並且交替飲水、以減少飲酒量。

☀ 以茶(水)代酒，最聰明！

飲酒仍存在許多潛在風險，因此提醒最健康的方式是以不含酒精且無糖的軟性飲料如：無糖的茶、檸檬水、氣泡水...等取代酒的攝取，讓大家一起營造更健康的聚會應酬文化，讓健康得以長長久久！

參考文獻：

1. GBD 2016 Alcohol Collaborators(2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 392(10152): 1015-1035.
2. 衛福部國健署慢性疾病防治組(2016/02/05)「喝酒取暖？小心黃湯下肚，致癌又傷心，喝酒會臉紅的人，尤其要注意。」