

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《42》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一三一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：林奕君、陳宣蓉

第四十二期《中華民國九十二年五月十五日出刊》

酒精性飲料，是好朋友 或是壞朋友



在古代『酒』是詩人的最愛，在現代『酒』更在我們生活中扮演著不同的角色，辦桌、三五好友聚餐、情侶營造氣氛，甚至連做菜都常會用酒。可是酒喝多了對人體的傷害，由「酒後不開車，開車不喝酒」這句大家耳熟能詳的話，就可窺知其對人體的影響不只是身體的健康，更可能危及生命。

酒的種類甚多，不同酒類，酒精濃度不同，飲酒量就不一樣。喝酒，最好是要感性與理性兼具，遵守「適度飲酒」的原則，同時，也要注意攝取均衡飲食。



酒精性飲料知多少



◎酒精性飲料的成分與營養

酒的主要成分為酒精和微量的醣類、蛋白質，其營養價值極低。一公克的酒精產生 7 卡熱量，或者一毫升的酒精產生 5.6 卡熱量。以 100 毫升的威士忌計算，酒精含量 41 公克，熱量 287 卡。

主要國產酒類介紹

種類	品名	主要原料	酒精度
釀 造 酒	啤酒	大麥芽、蓬萊米、啤酒花	3.5%
	紹興酒、花雕酒	糯米、蓬萊米、小麥	16、17%
	白葡萄酒、葡萄蜜酒	金香、奈加拉葡萄	10~12%
	玫瑰紅酒	黑后、金香、奈加拉葡萄	10%
	葡萄淡酒	金香、奈加拉葡萄	2%
	荔枝酒、米酒	荔枝米糧	14、22%
	白蘭地	葡萄	41%
蒸 餾 酒	威士忌	大麥芽	41%
	蘭姆酒	甘蔗	41%
	高粱酒、大麴酒、茅台酒	高粱	55~65%
	五加皮	高粱酒、五加皮等中藥材	48%
再 製 酒	參茸酒	高粱酒、中藥材	30%
	烏梅酒	梅子、李子、烏龍茶	16%
	賓樂酒	金香、奈加拉葡萄	17%

資料來源：台灣省菸酒公賣局



◎酒的代謝途徑

酒精常被人以為是一種精神振奮劑，可幫助情緒提升，事實上它卻是一種抑制劑，會讓腦中樞鈍化。當血液中的酒精含量達 0.1% 時，人的動作協調、視覺、言談及平衡會受到損傷。當血液中酒精含量達 0.5% 時，神經生理平衡會嚴重受損且失去意識。酒精在肝臟代謝，以體重 70 公斤的人來說，喝 360 毫升的啤酒或 30 毫升的威士忌，攝取的酒精約 12 公克，代謝時間需要 1.5 小時代謝。飲酒的酒精含量越多，人體代謝的時間越長。

◎酒精與健康的關係

大量飲酒或長期酗酒，會造成營養不良，特別是蛋白質、維生素 B 群攝取不足，且酒精有利尿的效果，一旦喝多，不知覺造成脫水現象，容易危及生命。

○對人體負面影響：

*腸胃道方面：會傷害人體的腸胃道黏膜，造成腸胃發炎。



*肝臟方面：飲酒太多，容易造成肝臟負擔，且代謝過程中，會進脂肪酸合成，產生過多的脂肪，使脂肪囤積在肝臟中，造成脂肪肝，進而變成酒精性肝炎，甚至變成肝硬化。

*神經系統方面：過量的酒精容易使神經系統退化。

*糖尿病方面：酒精會干擾醣類的代謝，使血糖下降，容易使糖尿病的患者發生低血糖的現象。

*痛風方面：攝取過多酒精，會使血液中乳酸量增加，而妨礙尿酸的排泄，使體內尿酸聚集過多，造成痛風，或使痛風病人病情發作。

*營養方面：酒精會減少葉酸、維生素 B₁、B₁₂ 等的吸收，容易造成惡性貧血。

*懷孕婦女：酒精會影響胎兒，造成畸形兒，並使嬰兒腦容積變小、肌肉無力等。



○對人體正面影響：

在一些研究報告指出，適度的飲酒對人體有正面的影響，如：產生熱量、少量飲酒促進膽固醇代謝，降低心臟病死亡率，或可當作鎮定、麻醉之用，減輕痛苦、改善心情、促進食慾的效果。

◎適量飲酒量是多少？

除非身體健康不允許，適度的飲酒是被許可的。但所謂適度不因人而異，一般建議適度酒量為每日酒精攝取量約 12~15 公克，依酒精濃度不同，飲酒量也不同，例如：啤酒約 360 毫升（鋁罐 1 罐）、水果酒約 120 毫升、烈酒約 30 毫升。



◎飲酒 Q&A

Q：飲酒要注意的要點？

A：1.喝酒最好要均衡攝取食物。食物可扮演緩衝劑的角色，尤其蛋白質類食物可延緩酒精被體內吸收的時間。

2.選擇下酒菜時，應盡量避免油炸食物，因酒精經肝臟代謝，會促進脂肪酸的合成，產生脂肪囤積在肝臟中。如果攝取 12 公克的酒精，要減少 10 公克脂肪（約 2 茶匙）的攝取。

Q：如何解酒？

A：酒精經由肝臟、腎臟代謝後經由尿液排出體外，最佳的解酒方式只有休息。

Q：紅酒可防止腦中風嗎？

A：很多研究顯示，紅酒富含黃酮、多酚類等抗氧化物成分，可降低心血管疾病與老年癡呆等病症的罹患率。但過量的酒精，除了為肝病的禍根，也容易上癮，所以仍不建議多喝。若用飲酒會帶來健康為藉口，取代健康飲食、運動、膽固醇控制、戒菸等更重要的促進健康方法，是不智之舉啊！

Q：任何人都能喝酒嗎？

A：不是每一個人都可以喝酒，肝、腎臟疾病，懷孕婦女，腦神經性疾病、痛風、心血管疾病..等慢性病患者仍不鼓勵飲酒，如果一定要喝，一定要適量，且要攝取均衡飲食。