

誰的酒量比較好？不可不知的酒精單位

臺北市立聯合醫院 松德院區 郭彥君醫師及黃名琪主治醫師

我們喝了多少的酒進入身體呢？通常我們很難衡量自己或別人到底喝了多少，甚至也很難知道自己和其他人比較起來，到底誰的酒量比較好？因為不同酒款的酒精濃度與容量大小都不一樣，不喝同款酒很難知道誰喝的比較多。

為此，我們定義了飲酒單位，叫做『酒精單位』，來衡量我們喝了多少的純酒精。

酒精單位

- 我們使用一個統一的標準酒精單位量（或稱作單位酒精），來衡量你到底喝的酒有多濃、多烈。
- 在台灣，我們目前訂定純酒精 10 公克為一個酒精單位。
 - 英國規定更嚴格:8 公克或 10ml 的純酒精為一個酒精單位
 - 澳洲、紐西蘭、西班牙訂定純酒精 10 公克為一個酒精單位
- 通常一個酒精單位在成人體內代謝，平均會需要一個小時左右。（當然每個人體質不同，代謝酒精的時間還是會有差異。）

酒精濃度

- 酒精濃度（%），代表每毫升（或 c.c.）的體積裡含多少毫升的純酒精體積（ml 或 c.c.）
 - 英文通常以‘ABV’（alcohol by volume）或‘vol’標示；當酒瓶標示‘40ABV’就代表酒精濃度 40%，也就是這瓶 100 毫升的酒含有 40 毫升的純酒精。
- 酒精的密度（重量與體積的比值）約為 0.79，也就是體積 40 毫升的純酒精乘以酒精密度後，換算出來含有純酒精 31.6 公克。而我們設定 10 公克純酒精是一個標準的酒精單位，因此這瓶 100 毫升、酒精濃度 40%

而純酒精 31.6 公克的酒，是 3.16 個酒精單位。

不同酒款的酒精單位計算

酒精單位的計算公式為：

(酒精濃度 (%) × 總毫升數 (c.c.) × 0.79 (酒精密度 g/c.c.)) ÷ 10 (一個標準酒精單位 g)

≡ 酒精濃度 (%) × 總毫升數 (c.c.) ÷ 12

≡ 每瓶總標準酒精單位數

- 1 瓶酒精濃度 3.5% 的 350c.c. 罐裝啤酒，經換算後約等於 1.0 個單位酒精。
- 1 瓶酒精濃度 8.0% 的 600c.c. 提神藥酒，經換算後約等於 4.0 個單位酒精。
- 170c.c. 白色免洗塑膠杯倒 9 分滿的提神藥酒，等於喝了 1.0 個單位酒精。

喝酒的時候，建議你試著用比較小的杯子或每次倒少量的酒，以方便你自己能夠知道自己喝了多少的酒精單位，也能避免因隨意而過度倒酒。

飲酒小知識

根據英國政府對酒精攝取的指引，建議男性每天的飲酒量不宜超過 4 個酒精單位，女性不宜超過 3 個個酒精單位，以避免酒精造成身體健康的危害。

參考文獻：

<http://www.publications.parliament.uk/pa/cm201012/cmselect/cmsctech/1536/1536.pdf>