



飲酒與健康

104/8/5



飲酒歷史

- 酒，在全世界各地都有個別的飲酒文化及飲酒習慣，在各類節慶祭典都扮演舉足輕重的角色，而現今的商業社會中，酒更是應酬時拉近彼此距離，促進雙方合作意願之必備品。
- 而適量的飲酒可達成合作目標，而過量飲酒卻有礙健康。



酒的定義

- 所謂「酒」，依菸酒管理法第4條之定義，就是含有酒精成分在0.5%以上的飲料。



酒的種類

- 依製作方式
- **釀造酒**：釀造酒最常見的是以大麥釀造的啤酒、以葡萄釀製的葡萄酒。
- **蒸餾酒**：蒸餾酒是將釀造酒經蒸餾方式提高酒精含量至40%以上，如高粱酒、威士忌。
- **調味酒**：添加果汁、糖、植物、藥材調味的含酒精飲料。



酒與營養

- 酒主要的成份是乙醇。
- 乙醇並非人類所需的營養素，但每毫升的乙醇經肝臟代謝之後可提供5.6大卡熱量。
 - 啤酒每100毫升含4.5毫升乙醇。
 - 葡萄酒每100毫升含12毫升乙醇。
 - 蒸餾酒中威士忌、白蘭地、琴酒、伏特加、蘭姆酒每每100毫升含40毫升乙醇，高粱酒則高達58毫升乙醇。



酒的吸收與代謝

- **酒的吸收**：酒進入體內後，約1/5由胃吸收，其他在小腸吸收，飲酒後5分鐘即可進入血液中。
- **酒的代謝**：
 - 90%之酒精在肝臟中代謝，轉變成熱量或儲存為脂肪。
◦ 即使是含酒精度低的啤酒，大量攝取仍會造成肥胖。
 - 正常人的肝臟每小時至少可分解6~8cc純酒精，每天約可消除20~30cc純酒精。
 - 以體重70公斤的人為例，每日的安全飲酒量是相當於酒精濃度4.5%台灣啤酒一瓶，10.5%葡萄酒200cc，16%紅露酒150cc，50%高粱酒50cc。



飲酒對營養素的需求

- 酒精代謝需要各種維生素B群，並增加維生素B群的消耗。
- 其中又以維生素B1、B2及葉酸需要量最大。
◦ 過量飲酒，將造成人體缺乏維生素B群。
- 酒也是高熱量的飲品，1毫升酒精含5.6大卡的熱量，增加了熱量的攝取，卻也增加營養素的損耗，長期飲酒會造成營養不均衡。



長期酗酒對健康的危害

- **對肝臟的影響**：引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。
- **對神經系統的影響**：加速腦部老化過程、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，導致錯誤的判斷。
- **對消化系統的影響**：引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。
- **對心臟血管系統的影響**：初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精不會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。



長期酗酒對健康的危害

- 飲酒與癌症的關係：酗酒者身體許多部位癌症的發生率比一般人高，尤其口腔、咽喉、食道、肝臟等器官。
- 嗜酒可引起肝臟營養障礙，發生肝硬化，在肝硬化的基礎上肝硬化病人如再嗜酒，則可促進肝硬化的癌變，而轉變為肝癌。
- 酒與藥物的關係：感冒藥、鎮靜劑、安眠藥等如果和酒一起服用，會增強藥物作用，而產生危險。



酒精中毒

- 酒精中毒對身體健康的影響包括有對腦部、神經系統、肝臟、心臟的傷害。
- 早期症狀：失眠、作息時間的改變，對事務不關心，在每天工作前或有心理壓力時對酒需求增加。當提及其喝酒過度時容易激怒。
- 末期症狀：健忘、性能力降低，不喝酒時手腳發抖，視、聽上的幻覺、流汗、心跳加快。肝機能降低、黃疸、腹漲、內出血，更嚴重時則腳水腫，心臟衰竭甚至休克。
- 併發症：慢性肝炎、胃潰瘍、週邊神經炎、腦部退化及胰臟炎。
- 由上可知「酒精中毒」有如此嚴重的併發症及後遺症，其治療方法便是戒酒。



酗酒對他人的危害

- 飲酒後，影響視覺及反應能力，使神經反應遲緩、注意力不集中。
- 交通事故發生機會增加。





適量飲酒對健康的益處

- 有研究指出每天喝少量紅酒會有利於心血管疾病的預防。
- 紅酒中有促進HDL（俗稱好的膽固醇）上昇及補捉自由基的成份。
- 健康飲酒的量：每日低於低於40cc的酒精（約為紅酒250cc），女性更低，只有一半到2/3。



安全的飲酒

- 選擇酒精度較低的酒：如啤酒、葡萄酒。
- 淺嘗即止：建議每餐安全的飲酒量為：
 - 1 罐啤酒
 - 130 毫升葡萄酒
 - 100 毫升陳年紹興酒
 - 40 毫升白蘭地或威士忌。
- 勿空腹飲酒：可避免酒精吸收過快增加肝臟負擔。
- 孕婦不喝：酒精會透過胎盤，使胎兒神經系統發育受影響，造成心智發展遲緩。



安全飲酒

- 飲食注意事項：需維持正常均衡飲食，並補充維他命，以補充代謝酒精所額外消耗的維生素，尤其維他命B1和葉酸。



飲酒過量的定義

- 根據美國國家酒精濫用與酒癮研究機構的資料顯示：
- 小於或等於65歲的男性，每週飲酒超過14單位，或每次飲酒量超過4單位；
- 所有女性或大於65歲的以上的男性，每週飲酒量超過7單位，或每次飲酒量超過3單位。



酒精標準單位換算





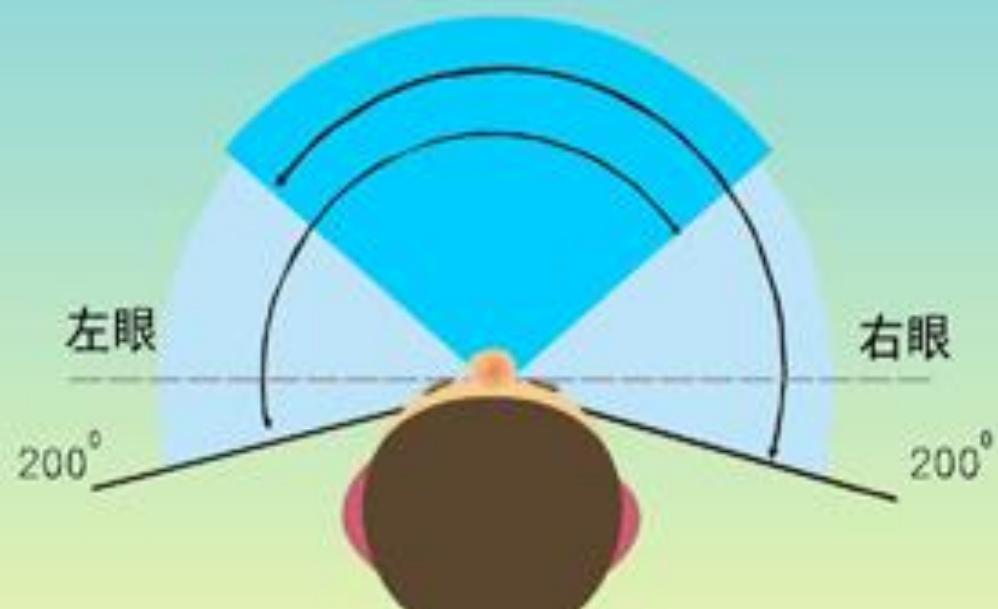
酒精對駕駛行為的影響

- 喝酒後，飲酒者會出現的人體反應如下：
- (1) 情緒亢奮：喝了酒以後，人會處於亢奮狀態讓判斷力降低。
- (2) 自信心增強：令人高估自己的能力，對周圍人勸告常不予理睬，容易做出錯誤或危險的舉動。
- (3) 視覺能力變差：血液中酒精含量超過0.03%，就會造成視力降低，酒醉的駕駛人，甚至只能感覺到周圍環境的很小一部分。



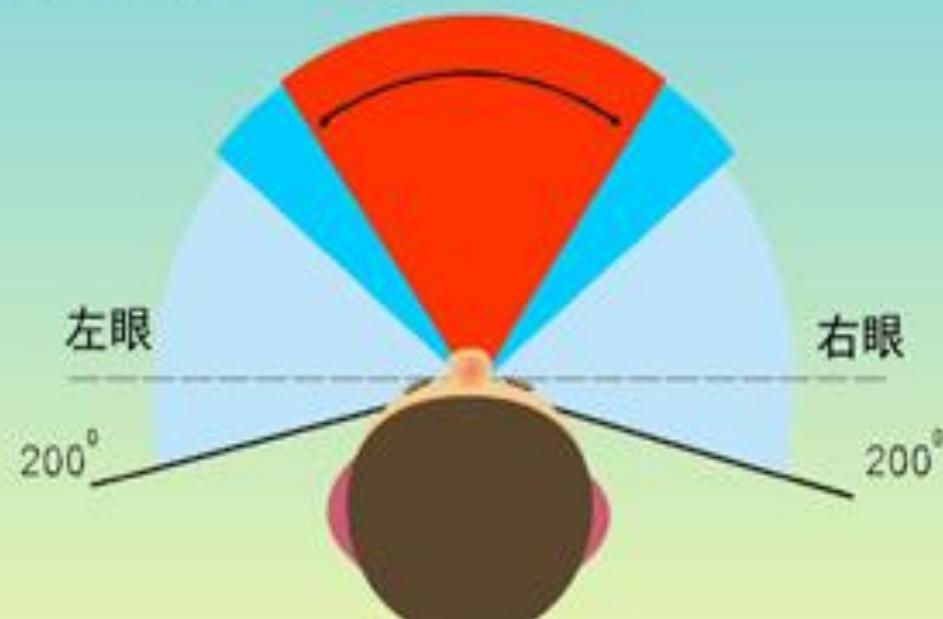
一般視覺能力

兩眼視野範圍



酒後視覺能力

兩眼視野範圍





酒精濃度與肇事率

呼氣酒精濃度	血液酒精濃度	駕駛行為表現	肇事率
0.25 毫克/公升	0.05%	複雜技巧障礙 駕駛能力變壞	2倍
0.40 毫克/公升	0.08%	多話 感覺障礙	6倍
0.55 毫克/公升	0.11%	平衡感與判斷力障礙度提高	10倍
0.75 毫克/公升	0.15%	明顯酒醉 步履蹣跚	25倍
0.85 毫克/公升	0.17%	噁心 步履蹣跚	50倍
1.50 毫克/公升	0.3%	呆滯目僵 可能昏迷	迷醉





喝酒不開車 開車不喝酒

- 呼籲民眾確實戒除勸酒習慣，落實「指定駕駛」、「搭乘計程車返家」等措施，亦請業者應提供飲酒顧客必要之交通服務(如代叫計程車)，養成「酒後不開車、開車不喝酒」的好習慣。
- 宣導全體汽、機車駕駛人「一分醉意，十分危險」、「飲到醉醉，撞到碎碎」，重視法令，切勿心存僥倖以身試法，珍惜自己的生命，更關懷他人的安全，共同維護交通安全。



資料來源

- 高雄醫學大學醫訊月刊第二十卷第五期
- 交通部道路交通安全督導委員會發行之「酒精對人體及駕駛行為之影響」及「我的飲酒問題有多嚴重」
- 交通安全入口網 <http://168.motc.gov.tw/> 最新消息、防制酒駕宣導專區



THANKS FOR YOUR ATTENTION