

人類有史以來，由天然食物醱酵而成的酒類即為人類飲食文化的一部分。事實上，喝酒的機會很多，社交場合的喝酒可令人有輕鬆、活潑的感覺。但不幸的是，有些人喝

• 每天喝一杯有助於長壽——酒是青春的源泉。

• 喝酒與乳癌、喉癌、胃癌有密切的關係。

以上之議論紛紛常使消費者混淆

喝酒。因為酗酒是僅次於抽菸之可避免死亡的主因。一半以上的死亡車禍也都肇因於喝酒。顯然地，酗酒是有很多的壞處，如導致肝硬化、肝癌、食道癌、喉癌、心肌衰弱

喝酒新視觀

酒，到底是青春源泉抑或穿腸毒藥？

■ 台北醫學院教授 陳



酒是為了情緒沮喪或酒精中毒而喝

喝酒對健康的議論

近年來，報章雜誌有很多報導說

• 酌量喝酒可減少心臟病的危險性。

不清，無所適從。到底酒是長壽的萬能藥呢？還是可令人身心鬆懈舒暢的毒藥呢？以上兩種答案都可算是對的。但問題的重點是，你到底喝了多少酒？你的一般健康情況如何？及個人的危險因素，如是否有心臟病、肝病及酗酒？

一般健康之勸導是避免喝酒或少

、高血壓、中風、沮喪及破壞家庭幸福的原因。甚至連酌量喝酒也會影響其使用藥物而引起的副作用。對婦女而言，每天喝一杯酒比不喝酒者，其乳癌死亡率是明顯的增加。

經常喝酒對個人健康或社會實質上有多少好處呢？醫生是否應鼓勵



喝酒的新視觀

喝酒是多是壞？

在於我們本身是否能找出其好處及壞處之平衡點。

不喝酒者要喝酒來減少心臟病的危險性？雖然心臟病是國人主要死亡原因之一，但喝酒之好處是否可以來加以補償，是一個很難回答的問題。喝酒是多是壞？在於我們本身是否能找出其好處及壞處之平衡點，這個富有挑戰性的問題是值得我們思考的。

酒精的營養價值

每公克酒精產生七卡熱量（而碳水化合物及蛋白質是四卡/克，而油脂是九卡/克），但酒精代謝成熱量的速度及效率是比油脂或碳水化合物差。一英兩（約二十八西西）的酒精含有二百卡熱量。

啤酒及葡萄酒含有一些碳水化合物及礦物質，但威士忌只有熱量而無其他營養素，並會消耗體內的維他命B₁及鎂。一杯約二四〇西西的葡萄酒只含有二百毫克的鉀、少量鈣及磷和一些有抗氧化性的化學物質而沒有什麼必需的營養素。

血液中酒精之影響

酒精對身心之影響是根據在多少時間內喝了多少酒。典型的一杯酒（即啤酒三六〇西西，或葡萄酒一五〇西西或烈酒四十五西西）都含同量的酒精（十五—二十西西）。

酒精在血液中之吸收速度受很多因素的影響，有些酒精經過胃及小腸而很快的進入血液中。如果是空肚子的話，吸收更快，食物會遲緩酒精之吸收，但阿斯匹靈會促進其吸收。

啤酒（約五%酒精）及葡萄酒（約十二%酒精）是比威士忌（約四十%酒精）稀薄而吸收較慢。在一小時喝兩杯啤酒比一小時內消耗一杯威士忌更能提昇血中的酒精量（Blood Alcohol Content, BAC）。在美國，BAC〇.1即為酒醉之標準（加州把BAC降到〇.〇八）。男性一五〇磅（約六十八公斤）體重，在一小時內喝二、三杯啤酒即

會達到BAC〇.1〇，即會妨害開車的能力。

純酒精十五西西在體內血液中心要花兩小時才會把它燃燒掉。但酒精一進入血液中，我們即不能加快把它代謝掉，也不能以咖啡或茶來消除其效應。瘦而塊頭大者比小而肥胖者（如婦女）所受BAC之影響較少。

酒精在體內之影響

體內每一個細胞都能吸收酒精，而其短期的影響是廣泛的。不過對中央神經系統之影響是最為顯著。喝酒首先會感到短暫的輕鬆及興奮，但BAC增加時，判斷力、記憶力及知覺會逐漸損傷，思想會混亂、集中力及觀察力都會遲鈍並感到沮喪，有些人會發怒或引起暴力。酒精會引起睡意但有時也會影響正常的睡眠及作夢，並影響到性生活。

酒精對人體之保護作用

很多的研究是有關酒精與健康的關係，但很多是用當事人報告他們喝酒概況，而常常會影響其準確性。比如說有些研究是針對不喝酒者，但其中竟然隱瞞而摻有酗酒者，或者是以前喝酒而已戒酒，但其健康已受了損害。

通常喝酒者也抽菸。有一項針對一二,〇〇〇名英國醫生的研究，發現喝酒者比終生不喝酒者其抽煙率高六倍。

最近對喝酒的研究有關心臟病的因素都會加以留意，例如體重過重、高血壓、高膽固醇等。到目前為止，有很多研究發現酌量喝酒者（即每天喝一杯）比完全不喝酒者，可減少心臟病的危險性。這些研究都以中年及老年的男性為主，因此其結果不一定適合於女性或者年輕者。但有些研究也確認節制酌量喝酒對女性也有益（孕婦除外）。有些研究則指出，只有紅葡萄酒一種對身體有益，但是其好處似乎

是來自酒精本身，即白葡萄酒也有同樣的好處。研究強調每天喝一杯以上者，其保護心臟病之好處即會消失，因此每天喝兩杯以上者，其危險性仍然存在。研究也再次證實均衡飲食對健康的重要性。在廿一個國家的研究資料顯示，長壽者都是多吃新鮮水果及蔬菜。

酒精如何對心臟病有益

1. 喝酒會增加 HDL：研究者指出經常的酌量喝酒者其 HDL（好膽固醇）升高可避免動脈阻塞。喝些酒者其保護性的 HDL 升高，包括 HDL₂ 及 HDL₃。以前的研究顯示有保護心臟之 HDL 主要是 HDL₂，但喝酒時 HDL₂ 及 HDL₃ 都增加。

2. 喝酒者會增加 t-PA 因素：哈佛大學的研究發現喝酒會增加一種天然酵素——t-PA (tissue-type Plasminogen Activator) - 它可消除血液之凝結。研究結果發現：每天喝兩杯酒比不喝酒者，其 t-PA

高三十八%。喝酒後六—十二小時 t-PA 即升高。

喝多少酒才算健康？

每週喝六—九杯之平均死亡率比不喝酒者低三十%。每週喝十四杯者，因心臟病而死亡者最低。另一哈佛研究指出，每週只喝二—四杯者，其死亡率（包括各種原因）比不喝酒者少二十二%。但男性每天喝兩杯以上者，比不喝酒者危險性急速增加為六十三%。所有研究顯示每天喝兩杯以上者其死亡率也增加。雖然酌量喝酒會減少心臟病之危險性，但其好處會因多喝酒而引起其他疾病（如喉癌、胃癌、中風、肝硬化及乳癌）而消失。總而言之，不喝酒者不要為了保護心臟病而開始喝酒。可採取其他方法來減少心臟病之危險性，如經常運動、戒菸及減少飽和油脂之攝取等。