



返璞归真

(系列五之二)

陈保成

国大医院肠胃与肝脏科顾问医生
林琬绯 / 译

把酒言欢，自古以来是生活雅兴，更是社交不可少的象征。小酌怡情，能让人身心放松开怀畅谈；然而一旦豪饮过度，就会导致酒精中毒。酒精中毒的症状包括晕眩、作呕和意识不清。严重酒精中毒甚至会造成昏迷或死亡。长期酗酒也可引发营养失调、肝硬化或衰竭、消化道功能失调、胰腺疾病、高血压、心脏衰竭、脑或神经受损，甚至增加患上胃肠道、胰腺、肝脏和乳腺等癌症的风险。酗酒也会造成忧郁、睡眠失调、家庭或感情纷争，甚至丢失工作。醉酒开车也是致命交通事故的罪魁祸首。因此，我们必须更清楚喝酒为何危害健康，要怎么喝才算适量。

酒后脸颊泛红患癌风险更高

酒精会对大脑产生作用，使人感觉轻飘飘，舒缓紧张情绪，心情变得畅快。不过酒精进入体内后须要被分解成不同成分，才得以排出体外。其中一种称为“乙醛”（acetaldehyde）的

小酌怡情，大饮伤身

喝酒为何危害健康？要怎么喝才算适量？新加坡国立大学医院应《早报·乐活》邀请推出“返璞归真”系列，劝请公众重过简朴生活，把握自己的健康。

成分会造成脸颊泛红。乙醛需要“乙醛脱氢酶”（acetaldehyde dehydrogenase 2，简称ADHL2）分解代谢，先天体内缺乏ADHL2的人喝酒后乙醛囤积体内，所以特别容易脸红。先天性ADHL2缺乏的概率与种族基因有关，以新加坡的情况来说，每四个华族就有一人是这种情况，马来族人口的比率是3%至4%，印族人口几乎完全没有ADHL2缺乏的现象。乙醛除了会使脸颊变红，也是一种致癌物，经常豪饮的人患癌风险普遍较高，而酒后脸颊容易泛红的人，患癌风险就更高了，因此这些人应该尽可能避免喝酒。

饮酒量怎么算适中，其实因人而异，取决于个人的体质和喝酒习惯。对酒客来说，男性每日饮酒量不应超过两个标准单位，女性则是每日不应超过一个标准单位。无论男女都不宜天天饮酒，一周至少得有一两天是“无酒精日”。至于喜欢在周末夜晚喝酒狂欢的派对一族，每次饮酒量女性不宜超过三个标准单位，男性不宜超过四个标准单位。

酒精标准单位含量怎计？一

个标准单位的纯酒精含量是10克，而10克纯酒精究竟是多少容量呢？那就得看不同酒类的酒精浓度了。打个比方说，啤酒的酒精浓度通常是5%，一罐330毫升的啤酒，酒精含量是13克。红或白葡萄酒的酒精浓度是14%，一瓶750毫升的葡萄酒就含有七八十克的纯酒精；但是同为750毫升的烈酒如威士忌或白兰地，酒精含量就高达300至350克了（见附表）。此外，



小酌怡情让人身心放松，豪饮者则会酒精中毒。（路透社）

酒精其实也含有高热量，过度摄取酒精容易发胖，也会增加糖尿病和高胆固醇风险。

戒酒对健康起着效益

戒酒对健康起着效益

酒精对营养不良、超重或有多重病症的人尤其伤身，所以这组人士应该尽可能别喝或少喝。患有肝脏疾病者如肝硬化、B/C型肝炎或脂肪肝患者不可沾酒。妇女在怀孕或哺乳期间也要戒酒，否则酒精会对胎儿或哺乳的

酒类	330毫升 罐装啤酒	750毫升 瓶装葡萄酒	750毫升 烈酒
酒精浓度	5%	14%	40-50%
酒精含量	12-13克	70-80克	300-350克
标准单位	1.2-1.3	7-8	30-35
卡路里	158 kcal	1050 kcal	2225 kcal

婴儿产生毒性效应。正在服药的人也应该分外谨慎，最好向医生或药剂师请示是否须要在服药期间戒酒。

如果你是酗酒者，现在想戒酒并不会太晚。决心要戒的话，没有办不到的事。戒酒往往会对健康起着立竿见影的效益，无论是血压、肝脏功能、消化、专注力、营养状况，甚至是工作表现或人际/家庭关系都会有所改善。只不过有些人可能会经历酒精戒断症状，轻微症状包括颤抖、失去食欲、胃不适、头痛、心悸、失眠或轻微焦虑；严重的话则会发烧、大量出汗、妄想、暴躁、意识混淆。一个长期习惯经常饮酒的人在减少喝酒或完全戒酒后，头六到八小时内会开始出现戒断症状，五到七天后就渐

渐恢复正常。不过要提醒的是，酒精戒断症状可大可小，习惯喝酒的人在戒酒期间如果出现戒断症状，应该找医生求诊。

最后要补上一笔的是，尽管过度饮酒对身体的伤害不小，也有些观察性研究发现，健康状况良好又没有病症的人士，如果一天摄取不超过一个单位的酒精，死亡风险要比完全不喝酒的人低一至三成。至今尚无明确研究成果证实哪种酒对健康更有益，但一些研究报告建议，一日一小杯红酒，有助于降低心脏病风险，红酒内含有天然的抗氧化剂和抗凝物质都益于健康。

不过，怎么说都好，健康还是要靠定期运动和均衡饮食来维持。如果为了改善健康而喝酒喝上了瘾，那就真的得不偿失了。