



饮酒健康指引

酒精伤肝的程度之大超出一般人的想象。保健促进局建议，一周应有两天不喝酒，并针对健康没问题的人提出了饮酒健康指引。

（文接封面）

喝酒伤肝是保健常识。许多人忽略的是酒精伤肝的程度之大超出一般人的想象。

新加坡国立癌症中心肿瘤内科顾问医生张青青指出，大部分的酒精被肝脏摄取后转化为乙醛，破坏基因，并停止细胞修复功能。长期饮酒会损害肝脏，导致发炎、损伤、纤维化及细胞死亡。肝细胞在尝试修复这些损伤时有可能出现基因错乱，引发癌细胞产生。

张青青医生说，酒精还可能引起酶转化一些复合物成致癌物质，例如香烟的亚硝胺（nitrosamines）。酒精还可能催生细胞内的活性氧（reactive oxygen species, ROS）。这些分子会破坏基因引发癌症生成。

饮酒的标准量

保健促进局建议，一周应有两天不喝酒。若喝，一天摄取酒精量，女士一杯标准量，男士两杯。标准量指的是，一罐啤酒330毫升，半杯葡萄酒175毫升，或小杯烈酒35毫升。

施慧棣医生说，保健促进局所提供的饮酒健康指引是针对健康没问题的一般人。患有慢性疾病，如糖尿病、脂肪肝，喝酒无论多少都会危害健康。

陈保成医生也认为，肝病患者，如肝硬化、B型或C型肝炎、脂肪肝应滴酒不沾。营养不良、体重超重或多种慢性病患者应谢绝酒精饮料，若无法戒酒则应设法减少饮酒。

另一方面，饮酒额度因个人

习惯而异。陈保成医生说，那些只有在周末才饮酒放松的人士，女士一天不应超过三杯标准量；男士四杯就应到此为止。

陈保成医生说，孕妇或哺乳妇女也不应该喝酒，避免酒精毒素危害宝宝健康。至于服用药物的患者应慎重，可征询医生和药剂师意见才好拿起酒杯。

怎么解读酒精含量？

陈保成医生说，一杯标准量含有10克纯酒精。一般酒精饮料会以百分比表示酒精含量。以330毫升的啤酒为例，5%酒精，即含有13克纯酒精。一瓶750毫升葡萄酒，一般含有70克至80克酒精。一瓶750毫升烈酒（如威士忌、白兰地）则含有300克至350克纯酒精。

凡是酒精都无益健康，喝红酒即使对心脏健康有帮助，但是它所含有的酒精成分对身体器官的危害也不容忽视。（iStock图片）

“孕妇或哺乳妇女也不应该喝酒，避免酒精毒素危害宝宝健康。至于服用药物的患者应慎重，可征询医生和药剂师意见才好拿起酒杯。”——陈保成医生

对身体器官的危害也不容忽视。

任何酒都威胁健康

陈保成医生说，目前没有清楚的证据显示酒精饮料不同，对健康危害程度就不同。酒精饮料的差别在于酿造过程所制造出的不同色泽和味道，而酒精喝入人体，无论是啤酒还是烈酒或葡萄酒的酒精，都对健康造成威胁。

虽然有一些研究显示，喝红酒可预防心脏疾病。持此一说的专家相信红酒含有天然抗氧化剂和抗凝血物质，因此能预防心脏疾病。陈保成医生则认为，红酒的健康效益会被酒精所造成的健康损害所抵消掉。

陈保成医生说：“健康底线是，如果你不喝酒，就别开始。如果你身体健康，经常饮酒，可考虑减少酒量，或遵守健康指引的饮酒量。如果有健康疑虑，应完全谢绝酒精饮料。”



张青青医生：大部分的酒精被肝脏摄取后转化为乙醛，破坏基因，并停止细胞修复功能。



陈保成医生：酒精能舒缓焦虑，改善情绪，但须要被分解才能排出体外。

酒精致癌原因

- 酒精接触口腔细胞后便产生致癌物乙醛（acetaldehyde）；乙醛会改变体内基因细胞，而引发癌细胞生长
- 大部分酒精由肝脏转化成乙醛，干扰肝细胞修复功能；肝细胞会因此出现基因错乱，导致癌细胞形成。
- 缺乏乙醛脱氢酶的人士无法代谢乙醛，患癌风险更高。
- 酒精还可能引导体内的酶将一些复合物转化成致癌物。
- 酒精会催生细胞内的活性氧，破坏基因，使癌细胞生长。