



認識酒精飲料

2. 水果酒類或香檳酒，平均約12%。

3. 烈酒類，通常都高達約40%以上。

雖然製造酒的材料不同，營養素或多或少有所不同。不過，原則上，不能冀望由酒中攝取營養素，它在體內能產生熱量，但也只能認為是空熱量的物質。1公克的酒精能產生7卡熱量，或者1毫升的酒精可產生5.6卡熱量。如一罐啤酒（酒精濃度4%）360毫升，約產生80卡熱量。一小杯紹興酒（酒精濃度16%）100毫升，也約產生90卡熱量。

酒的代謝與吸收

酒是液體，入口後不需咀嚼，很快就到胃腸被吸收，大約80%以上在小腸被吸收。吸收後經由血液循環運送到全身，大部份在肝臟、腎臟代謝。對大部份人而言，每小時每公斤體重可代謝100~200毫克酒精。如果一個人體重70公斤，代謝12~15公克酒精（相當1罐360毫升的啤酒或30毫升的威士忌），約需時1.5小時。體積越小，代謝時間則越長。

酒對人體的影響

醫學上對酒的評價因個人的情況不同，有不同的結果。適度的喝酒對人體有益。所謂適度應適合個人情況而定，通常建議適度的酒量為每日酒精攝取量約12~15公克。依濃度不同，可攝取容積不同，啤酒約360毫升，水

酒在日常生活中扮演的角色甚多，有好、有壞。如果淺酌，增加不少情趣、促進血液循環，但是喝太多了，不只破壞氣氛，也影響身體健康。它對您個人而言，是什麼意義呢？

酒的種類與成份

酒的原料大多是含醱類豐富的食物，如五穀類，包括：米、小麥、高粱、等，及水果類，包括：葡萄、李子、梅子、等。這些原料經由酵母醱酵後釀製成酒。材料不同、製造方法不同，釀製成的酒類就不同，即使產地不同，製造的酒類風味亦不相同。

一、依原料別，酒的種類有：

1. 米糧釀製的，有啤酒、紹興酒或各種烈酒，如威士忌、高粱酒。

2. 水果釀製的，有葡萄酒、

水果酒、白蘭地、蘭姆酒。

二、依製造方法別，釀製成的酒類不同，酒精濃度各不相同，種類有：

1. 釀造酒，此種酒只要醱酵後即可飲用，酒精濃度通常在18%以下，有啤酒、紹興酒、葡萄酒及各種水果酒類。

2. 蒸餾酒，此種酒醱酵後再經過蒸餾才飲用。由於是濃縮而成，酒精濃度都在20%以上，通常可高達40~45%，如威士忌、高粱酒、大麴酒、白蘭地、蘭姆酒。

3. 再製酒，此種酒是上面兩種酒加上其它材料再製造而成的，如五加皮、參茸酒、烏梅酒、等，酒精濃度則不一定。

三、依酒精濃度別，一般分成：

1. 啤酒類，平均約4%。

果酒約 120 毫升，烈酒約 30 毫升。

適度的飲酒對人體正面的影響，如：

1. 產生熱量。

2 根據流行病學研究，少量的飲酒可以促進膽固醇的代謝，降低心臟病死亡率。

3. 酒精可當做藥物，有鎮定、麻醉之用，減輕痛苦、改善心情、促進食慾的效果。

但大量飲酒或長期的酗酒對人體的負面更大，不僅造成營養不良，也會危及生命，如：

1. 由於大量喝酒，使其他食物攝取量減少，造成營養不良，特別是蛋白質、維生素 B 群的攝取不足，長期喝酒的人容易有貧血現象。同時，酒精也是利尿物質，喝酒過多，不知覺中造成脫水現象。

2. 它會抑制腸道酵素活性，影響營養素的消化與吸收。也對腸胃粘膜有所傷害，或引起胰臟炎。

3. 酒對肝臟的影響最大。它會抑制肝臟製造膽汁，影響脂肪及脂溶性維生素的吸收與利用。

主要國產酒類介紹

種類	品名	主要原料	酒精度
釀造酒	啤酒	大麥芽、蓬萊米、啤酒花	3.5%
	紹興酒、花雕酒	糯米、蓬萊米、小麥	16、17%
	白葡萄酒、葡萄蜜酒	金香、奈加拉葡萄	10~12%
	玫瑰紅酒	黑后、金香、奈加拉葡萄	10%
	葡萄淡酒	金香、奈加拉葡萄	2%
蒸餾酒	荔枝酒、米酒	荔枝、米糧	14、22%
	白蘭地	葡萄	41%
	威士忌	大麥芽	41%
	蘭姆酒	甘蔗	41%
	高粱酒、大麴酒、茅台酒	高粱	55~65%
再製酒	五加皮	高粱酒、五加皮等中藥材	48%
	參茸酒	高粱酒、中藥材	30%
	烏梅酒	梅子、李子、烏龍茶	16%
	寶樂酒	金香、奈加拉葡萄	17%

脂肪的代謝受到影響，易造成脂肪肝，使肝細胞纖維化，演變成肝硬化甚至肝癌。同時，它刺激肝臟合成三酸甘油酯，造成高三酸甘油酯血症。

4. 酒精會抑制尿酸的排泄，對痛風患者徒增痛苦。

5. 血中酒精濃度越高，對腦部或中樞神經系統損害越大，會使心智活動受損。同時，使腦部判斷力減少，造成車禍機率提高。

6. 懷孕婦女如果喝酒，很容易影響胎兒，會造成畸形兒，並使嬰兒腦容積變小、肌肉無力等。

除了上面負面的影響外，還有其它的害處。海量的朋友喝酒前或許要深思。

很多人想喝酒又怕醉酒，事實上一旦醉酒也沒有解酒食物。因此，喝酒在品酒的心情下慢慢飲用，在喝酒前吃些東西，或許對身體較好。很多人習慣喝酒不吃東西，也是不好的現象。想想，您喝酒的態度是對的嗎？

您可以喝酒嗎？

如果，您正懷孕，或有消化性潰瘍，或是肝病、痛風患者、貧血者、胰臟炎患者、中樞神經系統受損者、高脂血症患者，或是癌症患者，最好遠離酒。

其它有慢性病患者，如果一定要喝酒，最好與您的醫師或營養師商量，不要認為可以喝酒就毫無禁忌大量飲酒，而傷了身體。

