



# 液體麵包 啤酒

**常** 在飲食指導門診，聽到如以下十分有趣的對話。營養師對患者說：「您的身體狀況不適合喝酒喔！」。患者胸有成竹地答道：「不會啦！您放心，我從不喝酒，我只喝啤酒而已。」。營養師：「啤酒也含有酒精，一樣也是酒啊！」。患者疑惑地問：「那麼淡，根本就像喝涼茶而不像喝酒，有關係嗎？」。

風味和口感特殊的啤酒，是許多人在炎炎夏夜最喜愛的消暑良伴。但是，是不是任何人都可以常常來一杯呢？讓我們先了解它的特性，再來判斷自己或家人到底能不能喝，或者該喝多少。

## 啤酒的營養價值

常有人以為啤酒是很有營養價值的，主要是認為它在發酵的過程中，添加了許多富含維生素B群的酵母菌。事實上這些酵母菌在發酵之後，經過過濾步驟就會被除去。所以只有直接在瓶中發酵，完全未經過濾步驟的啤酒，才會真正具有高營養價值。大部分市面上所販售的澄清狀啤酒，因為經過了過濾步驟的處理，營養價值並沒有像傳說中的那麼高。但比起可樂、汽水等碳酸飲料，啤酒仍可算是較有營養的。此外在西方國家甚至發現，婦女在產後喝啤酒可以促進乳汁的分泌。

啤酒的營養成分比例如下表所示。可以看出它提供了豐富的磷、鎂、維生素B2、B6及菸鹼酸等。此外，啤酒中有一個特別值得推薦的營養素-鉻，鉻在人體中最重要的功能是幫助醣

類的代謝與利用，雖然每罐360cc的啤酒中的鉻，只佔鉻每日攝取建議量之9%，但是因為溶於酒精中的鉻非常容易被人體吸收利用，且特別具有活性，所以對於醣類代謝狀況不好的人(如葡萄糖不耐症者)，會有幫助。

但是啤酒中的維生素B1和泛酸的含量比例不但不高，反而在大量喝啤酒時，會因酒精代謝過程須大量消耗，而造成缺乏的症狀。

在熱量方面，啤酒之所以俗稱液體麵包，正是因為一罐啤酒的熱量與一罐汽水或可樂相當，約每360cc就有150大卡，若時常大量飲用，則累積在體內的熱量就很可觀了，因此愛喝啤酒的人當然很容易產生啤酒肚。

## 飲用啤酒後的精神與生理效應

飲用啤酒後會使人體產生什麼樣，或什麼程度的反應，是很難預測的，因為這會受到許多因素的影響。例如喝啤酒的人在飲用時，若沒有吃任何東西而呈空腹狀態，會比吃飽肚子才喝啤酒或邊喝啤酒邊吃下酒菜的人更容易醉，這是因為

空著肚子喝啤酒，酒精吸收的速度會比胃中有食物時快很多，所以酒精發生的作用時間也較快。又飲用者若不是經常喝酒的人，也比常喝酒的人容易醉，這是因為不常喝酒的人，體內代謝酒精的酵素比較少，所以代謝酒精的速度比較慢，則酒精作用的時間比較長。

酒精含量4.5% 之啤酒所含營養素	每360毫升含量	佔成人每日建議 攝取量百分比(%)
卡路里 (大卡)	151	5.2
蛋白質 (克)	1.1	0.02
酒精 (毫升)	16.2	-
鈣 (毫克)	8	2.2
磷 (毫克)	108	13.5
鈉 (毫克)	25	5
鎂 (毫克)	36	10.3
鉀 (毫克)	90	0.5
葉酸 (毫克)	21.6	10.8
菸鹼酸 (毫克)	2.2	11.6
泛酸 (毫克)	0.29	5.3
維生素B2 (毫克)	0.11	6.5
維生素B6 (毫克)	0.21	10.5

(資料來源：The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition.)

Table B-7)

此外，啤酒到底會使人體產生什麼樣程度的反應，飲用的量多或少，是一個最重要的關鍵。喝少量啤酒時，會使精神緊張的人心情趨於平靜，這是因為少量的酒精會使大腦的思考區域活動減緩，但因少量啤酒對大腦的其他區域暫時還沒有影響，所以適量的飲用啤酒，反而會使緊張型的人有比較好的表現。此外適量的飲用啤酒也會使人放鬆心防，所以才會有許多商業應酬的場合，是在美酒點綴的狀態下談定生意。現在更熱門的話題是，飲用適量的啤酒可能有助於身體的健康，目前已有部分醫學研究發現，每日若飲用適量的酒，可減少心血管疾病發生的機率，因為酒精可使血管壁鬆弛擴張，增加血流量。

但常喝大量啤酒也是有害處的，例如對營養狀態會產生不良的影響，原因包括：喝太多酒使肚子脹，吃不下其它真正有營養的食物、酒精導致腹瀉或嘔吐，所以減少營養素的吸收、或是酒精的利尿作用使大量的維生素及礦物質流失。此外常喝大量啤酒除了會成癮之外，也會使人格改變、行為失去控制，甚至發生意外的比例也大大升高。而且大量酒精會使中樞神經系統及心臟血管系統受傷害、降低免疫能力及影響傷口癒合情形、增加癌症發生的機率、刺激腸胃引起發炎或潰瘍、甚至會使肝臟異常進而有肝硬化現象。特別是孕婦要小心，因為飲酒更可能會使胎兒發育異常。

## 慢性病患可以喝啤酒嗎？

許多慢性病患者其實是不適合飲酒的，當然也包括啤酒在內。酒又俗稱穿腸毒藥，因此患有腸胃道疾病的人，要特別小心酒精對腸胃的刺激。糖尿病人則應注意酒精對醣類代謝的干擾，過多的酒精會使血糖下降，尤其是在空腹時飲用，更容易有低血糖的危險。痛風患者血液中的尿酸原本含量就很

高，而酒精會更加妨礙尿酸的排泄，常一喝酒就引起急性痛風發作的現象，苦不堪言，不可不慎。曾罹患肝臟疾病或肝臟功能不好的人，因為酒精本身就具有肝毒性，而且會干擾脂肪的代謝，使脂肪堆積在肝臟，所以也不宜飲酒，以免更加惡化成肝硬化或嚴重脂肪肝。

## 適合搭配啤酒的理想下酒菜

三五好友或親人聚會時，除共享啤酒外，來點下酒菜不但可以助興，也可以減緩酒精的吸收，比較不傷腸胃也比較不會很快就醉了，而且如果選對了食物的話，還可以使營養更均衡。小酌啤酒時，理想的搭配食物應該是能夠提供啤酒所不足的營養素，即富含蛋白質、礦物質、維生素等，並且是低油、低糖、低澱粉質的食物，才不會額外攝取過高熱量。同時應該避免選擇太鹹或加了過多香辛料的食物，以免因為太渴而不知不覺喝下過量的啤酒。建議您適量的選擇低脂肪肉、魚、家禽、海鮮類、蛋及奶製品、豆類、蔬果、沙拉、全穀麵包或餅乾等，都是不錯的營養下酒菜。

最後要提醒您，即使是健康的人，也不宜喝過量的酒，因為真正聰明的美酒飲用法應是淺嚐即止，而且絕不傷身的。在任何聚餐的場合，切記不要強迫他人乾杯，尤其是對罹患慢性疾病的友人，強迫他們喝酒是非常可惡的行為。為了您和親友的健康及安全，在一飲而盡之前不妨先提醒自己和他人：飲酒要適量、喝酒不開車。 罌



※本產品榮獲美國、加拿大、紐西蘭及澳洲等多國專利。

## 辣蠟 植物用驅蟲劑

美國原裝進口，由多種食用辣椒提煉而成之純天然驅蟲劑，可驅離大部份植物害蟲，安全、無毒，對人畜無害，適用於清潔蔬菜、有機農業及各種花卉。

總代理：農友種苗股份有限公司

高雄市 802 中正二路 26 號

Tel: (07) 224-1106 轉 209 或 213

Fax: (07) 223-6493