



男士健康系列之



飲酒 - 適可而止



澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

世界衛生組織表示，有60種疾病與酒精有顯著的因果關係，例如：

- 脂肪肝
- 酒精性肝硬化
- 高血壓
- 中風
- 缺血性心臟病
- 口腔癌
- 咽癌
- 喉癌
- 食道癌
- 肝癌
- 結腸直腸癌



除此之外，醉酒還會增加交通意外、自我傷害和跌倒受傷等的風險。

酒精是高熱量飲品，每克酒精含有7卡路里，長期飲用會導致肥胖。

大量飲酒會導致低血糖，患糖尿病人士不宜飲用。此外酒精飲品會有利尿作用，造成身體脫水，飲用期間宜多飲水或果汁以補充水分。長期大量飲酒更會導致維他命B的缺乏，引致神經病變。

有關飲酒的冷知識：

- ▼ 飲酒可令人放鬆、忘記煩惱 ✘
- ▼ 飲酒會面紅的人較不易傷身 ✘
- ▼ 紅酒有益心臟，可以多喝 ✘
- ▼ 長期大量飲用酒精會增加患上勃起功能障礙的機會 ✓
- ▼ 選擇飲用酒精濃度較低的啤酒或餐酒 ✓
- ▼ 飲酒速度宜慢，讓身體有足夠時間分解乙醇 ✓

如何理性飲酒？

- ▲ 不要空腹飲酒
- ▲ 運動前或運動期間不應飲酒
- ▲ 服藥期間不要飲酒
- ▲ 不要鬥酒、勸酒
- ▲ 為自己訂立一個飲酒的限量，超過了便不要再飲
- ▲ 如對酒精出現成癮狀態便要尋求專業人士的協助

◎適度的飲酒是可以的，但男士每天飲酒的“量”不應超過兩個標準單位。

一個標準酒精單位大約等於：

啤酒(3-5%)

250毫升啤酒

等於

餐酒(10-15%)

80毫升紅葡萄酒/
白葡萄酒/香檳

等於

烈酒(30-40%)

30毫升威士忌/
伏特加

等於

中國酒(45-55%)

40毫升雙蒸米酒
30毫升三蒸米酒

按此計算，即一天飲用2罐330毫升5%的啤酒便已超標。為健康著想，做個精明的男士，你一定識揀！

飲酒 - 適可而止



不少男士都喜歡淺嚐杯中物，尤其與三五知己相聚時，經常會喝上數杯。但男士在暢飲的同時，又有沒有想過，飲酒過量會帶來什麼後果？

根據澳門男士健康調查2010，在有飲用酒精飲品的被訪者當中，有22.1%的男性於每個飲酒的日子飲五個或以上標準單位的酒精飲品。



標準單位是指酒精內的乙醇的含量，而不是飲用多少杯、罐或瓶的數量，一個標準單位含10克酒精。

酒精被世界衛生組織國際癌症研究機構定為第1類致癌物 - 對人類有明確致癌性的物質，如果在大量飲酒的同時還大量吸煙，罹患多種癌症的風險會大幅提高。

更多關於男士健康的資料
請登入澳門男士健康網站：
<http://www.ssm.gov.mo>

