

新春聚餐，好朋友一起酒「逐」飯飽！

每次參加公司尾牙、春酒及家庭朋友聚餐，老是碰到上司、同事或親友以不醉不歸、酒逢知己千杯少等理由勸酒，甚至說「喝一點酒沒關係」、「喝酒保護心血管」等說詞？不要再聽信這種過時的說法了，為了整體健康著想，不喝酒才是最好的選擇，好友相聚，一起酒「逐」飯飽才是上策。

小酌怡情？適量喝酒有益健康的說法根本不存在！

許多人誤以為喝點小酒可以保護心血管，但根據2018年刺絡針醫學期刊（The Lancet）發表的研究¹顯示，飲酒是導致死亡或疾病的第7大危險因子，其致癌風險遠遠抵銷了保護心血管的效果，且喝越多風險越高；惟有不喝酒，才能避免各種因喝酒造成的危害。

2018年世界衛生組織（WHO）最新調查報告²也指出，全球每年超過300萬人因喝酒而死亡，包括事故傷害（28.7%）、消化性疾病（21.3%）、心血管疾病（19%）、傳染性疾病（12.9%）及癌症（12.6%）等，約占全球死亡人數的5.3%，代表每20人就有1人因酒害而死亡；另外，喝酒還會導致200種以上的疾病，造成1億3,260萬人年損失（disability-adjusted life year, DALY）。

我國約有100萬人有暴飲情形

根據國民健康署106年「國民健康訪問調查」³的結果，我國18歲以上的族群中，約有843萬喝酒人口，其中推估100萬人有暴飲情形。國民健康署署長王英偉提醒，依據世界衛生組織對「暴飲」的定義，過去一個月只要一次

喝酒量超過60克純酒精⁴，都算是「暴飲」，相當於4-5罐啤酒（5%，330毫升/罐）、1.3瓶保力達B/維士比（10%，600毫升/瓶）、0.8瓶紅酒（13.5%，750毫升/瓶）、0.6瓶米酒（22%，600毫升/瓶）、165毫升的威士忌（46%）、130毫升的58度高粱等（如附件）。暴飲除了容易發生意外事故導致傷亡、誤判風險情況、失去自制力外⁵，長期下來健康風險⁶也會提高；如果希望健康長長久久，不喝酒才是最佳的養身方法。

尾牙聚餐別被「拼酒」、「勸酒」勒索

農曆春節將至，國民健康署呼籲企業共同宣導酒害觀念，在開心聚餐之餘，應避免勸酒或拼酒這類的情緒勒索，讓不喝酒的人可以放心拒酒，並落實「酒逐飯飽三妙招」，讓春節聚餐可以吃好、吃巧、吃健康。

第一招：酒品限量供應，敬酒改用白開水，就能千杯不醉。

第二招：上菜先上水果、蔬菜，改變飲食習慣，就從今夜起。

第三招：酒後不開車，安全平安回家。

參考資料：

1. GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018) Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet, Published Online August 23, 2018 [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)
2. 世界衛生組織2018年全球飲酒與健康報告(WHO Global status report on alcohol and health,2018) https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/
3. 依國民健康署106年「國民健康訪問調查」結果，18歲以上人口過去一年飲酒率為43%(男性53.4%、女性33.0%)，推估約有843萬飲酒人口；過去一個月暴飲率為5.1%(男性8.1%、女性2.3%)，推估約有100萬人有暴飲情形，以18-29歲者暴飲率最高(6.9%)、30-39歲族群次之(6.7%)，男性均高於女性。
4. 純酒精量（公克）＝容器容量（毫升）×數量（杯、瓶、罐等）×對應酒精濃度（%）×0.79（酒精密度）
5. 英國 National Health Service(NHS), Binge Drinking <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/binge-drinking-effects/>
6. 世界衛生組織 International guide for monitoring alcohol consumption and related harm(2000). http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66529/WHO_MSD_MSB_00.4.pdf;jsessionid=AE3D4BFC2E3DFFCA8ACFBB184A199DF8?sequence=1

本篇網址：國民健康署官網/服務園地/新聞/新聞/108年

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=10298>)

附件：

喝多少算暴飲？世界衛生組織指出，一個月內只要有一次喝酒量超過60克純酒精，即為「暴飲」

5%啤酒(酒精濃度，下同) (330毫升)	4-5瓶(約1520毫升) 
10% 維士比/保力達 B (600毫升)	1.3瓶 (約760毫升) 
13.5%紅酒 (750毫升)	0.8瓶 (約560毫升) 
22%紅標米酒 (600毫升)	0.6瓶 (約345毫升) 
46%威士忌	165毫升 
58度高粱	130毫升 

國際新研究：不喝最好！

飲酒危害多 擺脫微醺人生 健康一百分

少量飲酒保護心血管？小心癌症找上門！

喝酒會提高罹癌風險，包括口腔癌、鼻咽癌等頭頸部癌症，以及食道癌、肝癌、乳癌等，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的1.26倍，過量飲酒甚至會高達5.13倍¹。依據知名醫學期刊刺絡針(the Lancet)2018年發表的大型研究發現，基於喝酒對人體的致癌影響，並不存在無害飲酒的限量，只有把飲酒量降到0，才能避免酒精對身體的各種危害²。近年研究發現適量飲酒具保護作用的證據力越來越薄弱，過去認為少量飲酒對心臟有益的觀念已不再適用了。

喝酒容易臉紅是警告色，罹癌風險更高！

此外，台灣過半人口因先天遺傳而缺乏一種酒精代謝酵素「乙醛去氫酶 (Acetaldehyde Dehydrogenase, ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、噁吐、宿醉等症狀，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異，會大幅提高罹患癌症的機率，重度飲酒者得到食道癌的風險甚至可高達50倍^{3,4}。依據史丹佛大學研究，台灣人酒精代謝基因缺陷率高居世界第一，特別需要節制，最好不要喝！

喝酒導致酒駕事故、家暴不容忽視

根據世界衛生組織統計，105年全球有超過300萬人死於酒害，這些因飲

酒而死亡的人口中，有28.7%死於酒駕事故及暴力傷害，21.3%死於消化道疾病(包括肝炎及肝硬化)，19%死於心血管疾病、12.6%死於癌症。另依據我國內政部警政署統計，107年因酒駕而死亡的人數達100人，受傷人數超過5,000人；而衛福部針對107年全國家暴通報事件的統計也發現，施虐者有酗酒情形為15,939人，佔家暴通報事件約15.21%；另依據國民健康署的研究推估，台灣每年約有4,500人死於酒害，平均每天就有11人死亡，另有超過4萬人因飲酒而生病，衍生的整體醫療資源損失約35億元，經濟損失更高達近549億元。

放下酒杯，以茶(水)代酒，養身又健康

國民健康署王英偉署長提醒，飲酒危害多，傷身又傷人，因飲酒生病而衍生的醫療費用和收入損失，還會影響家庭收入，而酒後也容易引發酒駕、家暴等傷人事件；更值得注意的是，近半國人有酒精不耐症，會提高罹癌風險，建議民眾盡量避免飲酒，如果有需要喝酒的場合，以茶(水)代酒，謝絕勸酒，養身又健康。

參考文獻：

1. Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology. J Clin Oncol. 2018 Jan 1; 36(1):83-93.
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators. (2018) Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Psychiatry. 2018 Dec; 5(12):987-1012.
3. IARC. Alcohol consumption and ethyl carbamate. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum, (2010).96: 1–1428.
4. Chang JS1et al. ALDH2 polymorphism and alcohol-related cancers in Asians: a public health perspective. J Biomed Sci. 2017 Mar 3; 24(1):19.

本篇網址：國民健康署官網/服務園地/新聞/新聞/108年

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11501>)

喝酒要節制 人生不失智

台灣人近半酒精不耐 臉紅更會失智罹癌

您知道喝酒除了容易胃潰瘍、肝硬化、引發心血管疾病及癌症之外，還會提高失智的風險嗎？更值得注意的是，近半國人有喝酒容易臉紅的酒精不耐症，得到癌症及失智症的風險更高，特別需要節制飲酒，最好別喝酒。

過量飲酒小心記憶斷片，還會引發失智症

短時間大量飲酒，血中酒精濃度急速上升達0.15%¹(以70公斤體重估算，相當於短時間內飲用7罐5%、500毫升的啤酒²)，可能會出現短暫失憶¹的狀況，也就是俗稱的「斷片」，喝到記憶斷片的人，雖然能持續與人互動，喝酒聊天，但酒醒後卻對自己行為完全失憶或只能依稀記得片段，輕則得罪老闆客戶而不自知，重則酒後爭吵鬥毆、駕車臨檢超標，甚至肇事傷人，面臨刑責。

短時間大量飲酒有記憶斷片的問題，如果長期過量飲酒，例如每週飲酒量超過7罐5%，500毫升的啤酒(或相當酒精量，下同)，還會提高失智的風險，根據一項長達23年的追蹤研究發現，只要每週飲酒量超過7罐啤酒，就會有失智的風險，每週多喝3罐，失智風險還會再增加約1.2倍³，有酒精濫用或酒精依賴問題的人，失智症風險甚至會高達2倍³。

喝酒臉紅是警訊 不僅罹癌機率高，還會提高失智風險

此外，依據108年美國史丹佛大學的最新研究，喝酒容易臉紅的人，不僅會大幅提高罹患癌症的風險，還會加速阿茲海默症的發生⁵。國民健康署王

英偉署長呼籲，台灣近半人口因缺乏酒精代謝酵素「乙醛去氫酶 (Acetaldehyde Dehydrogenase, ALDH2)」，喝酒後容易出現臉紅、心跳加快、頭痛、頭暈、嘔吐、宿醉等症狀，又稱為「酒精不耐症」，此為亞洲人特有的基因變異，比例遠高於白種人，為了降低罹癌或失智症的風險，特別需要節制飲酒，最好別喝酒！

尾牙聚餐，減量飲酒，預防癌症、失智症

春節將至，公司尾牙、朋友聚餐、新春團拜等活動將陸續展開，難免有喝酒的機會，國民健康署王英偉署長提醒，飲酒過量會提高癌症及失智症的風險，近半國人有酒精不耐症，風險更高，因此，不管喝酒是否會臉紅，都應盡量避免飲酒，如果非喝不可，根據「國民飲食指標手冊」⁶的建議，男性每日不超過1罐啤酒，女性不超過半罐啤酒(或相當酒精量)，懷孕期間或準備懷孕的女性，為了胎兒的健康，請千萬不要喝酒。

參考文獻：

1. Blackout Drinking: Impaired Judgement, Memory Loss, and Other Harmful Effects. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/blackout>
2. 康健雜誌(107)：才喝幾杯沒關係？》錯！3罐啤酒下肚肇事率就加倍。
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=78651>
3. Sabia S. et al. Alcohol consumption and risk of dementia: 23 year follow-up of Whitehall II cohort study. BMJ (2018)362:k2927. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2927>
4. 交通部(101)。交通安全數位課程：交通安全您不能不知道系列(八)我的飲酒問題有多嚴重。(交通安全入口網/一般教材/我的飲酒問題有多嚴重，
<https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100627>)
5. Joshi A.U. et al. Aldehyde dehydrogenase 2 activity and aldehydic load contribute to neuroinflammation and Alzheimer's disease related pathology. Acta Neuropathol Commun. 2019 Dec 12; 7(1):190.
6. 國民健康署(106)。國民飲食指標手冊(國民健康署網頁/健康學習資源/文宣手冊/健康手冊專區/國民飲食指標手冊，
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1217>)。

本篇網址：國民健康署官網/服務園地/新聞/新聞/109年

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=11978>)

附件：常見酒類之酒精含量表

若飲酒，男性每日不宜超過2杯(每杯酒精10公克)，相當於1罐5%、500ml 的啤酒；女性每日不宜超過1杯，其他酒類之酒精含量估算，請參照下表。

酒別	酒精含量 (體積比 %)	含 10 g 酒精之體積 (毫升)
各種啤酒、淡酒、汽泡果汁酒	5% (3 ~ 6%)	250
紅葡萄酒(紅酒)、白葡萄酒 (白酒)、甜紅葡萄酒、玫瑰 紅酒、葡萄蜜酒、荔枝酒	12% (10 ~ 14%)	100
紹興酒、陳年紹興酒、花雕 酒、黃酒、紅露酒、烏梅酒、 清酒	17% (16 ~ 18%)	75
米酒	22%	60
麥茸酒	30%	40
白蘭地、威士忌、伏特加、蘭 姆酒、琴酒、高粱酒	~ 40%	30
竹葉青酒、玫瑰露酒、雙鹿五 加皮酒	45% (44 ~ 48%)	30
茅台酒	54.5%	25
(金門)(陳年)高粱酒	58%	20
大麴酒	65%	20

摘自國民健康署(2017)，國民飲食指標手冊