

酒後面紅代表酒量好？

很多亞洲人飲酒後面紅，是因為體內缺乏一種分解有害酒精代謝物的酵素。飲酒後皮膚變紅，只不過是身體累積有害代謝物的一項徵兆。

飲啤酒有咁易醉嗎？

不論飲哪一款酒，讓你酒醉的是酒精，而酒精的攝取量才是酒醉的關鍵。無論飲的是啤酒還是雞尾酒，只要相同的酒精量，都會對身體和功能產生相似的影響。

女人飲酒會較易醉？

飲酒的女性血液中往往會產生較高的酒精濃度，男女總體的含水量不同，女性體內的水分少於男性。因此，如果一個體重相同的男人和女人消耗相同數量的酒精，男性的身體可以稀釋更多的酒精，那麼女性血液中的酒精濃度通常會比男性更高，也導致女性較容易醉。

空腹飲酒更易醉？

當飲酒後，胃部只會吸收當中的20%酒精，其餘則由小腸和其他身體部分吸收。空腹飲酒的話，酒精便會直接進入小腸並隨血液運行全身，令人更快產生醉意；而且，分解酒精會增加肝臟負荷，變相削弱肝臟將葡萄糖釋放到血液的能力。如果在6小時內狂飲又沒有食物下肚，可能會引起低血糖症，令人出現頭暈和四肢乏力，加上宿醉，痛苦的程度可想而知。

解酒丸 work 嗎？

市面上售賣的解酒丸通常建議飲酒前服食，普遍成分包括纖維如葡甘露聚糖、中草藥、維他命等。但現時未有充足的臨床研究證明個別的補充劑可以解酒。

Mixers 不易醉？

酒精飲品的濃度也會影響身體吸收酒精的速度。一般來說，在酒精飲品加入清水或果汁，會稀釋酒精的濃度。相反，有氣酒精飲料如香檳、有氣 Mixers 如蘇打水、可樂等碳酸飲料，會加快酒精吸收，令人更易醉！另外，很多女士喜愛的雞尾酒雖然混入其他飲料後會降低酒精濃度，但由於味道甜，容易入口，令人不知不覺便會愈飲愈多！

偶爾暴飲並無害處？

即使是偶爾為之，大量飲酒都很危險。例如一旦出現如急性酒精中毒、急性胰腺炎等，隨時奪命。

睡前飲酒有助入睡？

雖然飲酒或會引起睡意，但靠酒精引發的睡眠往往時間較短，睡眠質素亦較差。再者，研究顯示身體很快適應酒精的安眠效果，隨着安眠效果變差，你亦會愈飲愈多。

紅酒對心臟有益？

適量飲酒對心臟是否有保護作用仍具爭議。過量飲用紅酒與其他酒一樣有害，可引致心臟病和癌症。

經常飲酒會損害健康？

經常飲酒可引致口腔癌、咽喉癌、食道癌、女性乳癌；脂肪肝、肝炎、肝硬化和肝癌；手震、手指發麻、有刺痛感；神經病變、容易摔倒；抑鬱症、焦慮症、中風、記憶力衰退、酒精依賴/上癮；高血壓、心臟衰竭；急性和慢性胃炎、胃潰瘍、急性胰臟炎、大腸癌；陽痿、削弱精子生長、減低女性懷孕機會。

飲酒迷思 孰真孰假？

三五知己共聚，飲番杯酒自然少不了。不過，究竟大家對飲酒有多了解？本報特此整理飲酒各項迷思，讓大家認識清楚，坊間對飲酒的誤解。同時，消委會昨日亦就市面上30款預先包裝罐裝或支裝啤酒樣本發表測試報告，希望讓大眾更了解啤酒其營養價值、安全和品質，保障大家。

酒後急救法

酒精是一種利尿劑，會令人出現脫水的徵狀，因此酒後的急救應注重補充水分和電解質。例如補充一些低糖的電解質飲品、無添加椰子水等，同時應攝取足夠的鉀，有助將水分帶回細胞內，天然食物和香蕉、番薯、羽衣甘藍和深色綠葉蔬菜等都含有豐富的鉀。

尋求戒酒協助途徑

1. 醫院管理局精神科專科門診部
醫生會考慮轉介有精神健康需要的飲酒人士到醫院管理局精神科專科門診部接受評估及治療。專科門診部只接受醫生的轉介。
2. 東華三院「遠酒高飛」預防及治療酗酒服務
查詢電話：2884 9876 網址：<http://atp.tungwahcsd.org/>
電郵：cc-atp@tungwah.org.hk
3. 香港戒酒無名會
電話：2578 9822
網址：<http://aa-hk.org/>

啤酒驗出生物胺 可致腦出血

消費者委員會檢測市面30款預先包裝罐裝或支裝啤酒，樣本容量由330毫升至500毫升，標示的酒精含量由3%至8.0%。測試結果顯示，全部樣本均驗出生物胺，涉及10種常見於酒精的生物胺。當中「Coopers Brewery Original Pale Ale」及「Carlsberg Danish Pilsner」驗出的腐胺和胍丁胺同屬樣本中最高，以單一生物胺檢出量而言，濃度由每公升32.8毫克至121.4毫克不等。消委會指，生物胺是酒精發酵過程中的副產物，攝入過量生物胺有機會引起頭痛、頭暈、嘔吐、呼吸紊亂等問題，甚至有機會引致腦出血。

多飲會引致「啤酒肚」

另外，30款啤酒樣本中，有10款較高卡，多喝易致肥。消委



■ 消委會測試市面30款牌子啤酒中，有1款啤酒驗出含嘔吐毒素DON。

會再次測試結果發現，以一罐330毫升、酒精含量為5%的啤酒計算，約有13克酒精，所含熱量與一碗白飯相若。假設連續3個月每天飲2罐，單從酒精已攝取大概16,500千卡的能量，可轉化成大約5磅脂肪組織。若運動量不足，多餘的脂肪可導致「中央肥胖」，亦即「啤酒肚」。

消委會又指，「哈爾濱 HARBIN 麥道啤酒」驗出脫氧雪腐鐮刀菌烯醇(DON)，驗出量為每公斤26微克。而DON又稱為嘔吐毒素，過量攝入後30分鐘內可能會出現噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛，以及發燒等徵狀，與其他胃腸道疾病的徵狀相若，不易分辨。