

年輕世代喜歡低度數 法紅酒面臨生存危機

香港文匯報訊 法國以盛產高質素紅酒聞名於世，不過法國致力推廣紅酒的波爾多葡萄酒產業協會(CIVB)統計顯示，伴隨年輕世代口味變化，法國紅酒自1970年代至今，消費量已驟跌約90%。《金融時報》報道，年輕世代更喜歡

度數較低，甚至完全不含酒精的飲品，法國紅酒若不適應變化，將面臨生存危機。報道引述調查機構Nielsen統計顯示，1945年至今，法國包括紅葡萄酒、白葡萄酒和桃紅葡萄酒(也稱粉紅酒)在內葡萄酒消費總量，已下跌超過80%。統計顯示在法國，出生於1995年至2009年的Z世代年輕人的葡萄酒購買量，只有出生於1980年至1994年的千禧一代的一半。

反而會損害波爾多的形象。法國部分酒莊正嘗試轉型。小型家族酒莊莫維維的經營者特里博多表示，該酒莊仍主要銷售高質素的特級紅酒，不過從2018年起，他們開始生產白葡萄酒，以及更受年輕消費者歡迎的橙酒(一種白葡萄酒釀製、呈現琥珀色的葡萄酒)，也會推出酒精度數更低的葡萄酒。特里博多稱，「我很早就意識到人們的飲酒模式在改變，我身邊的年輕女性飲酒量減少了。喝紅酒的人也少了。」

業界也指出，轉型銷售其他品種酒類，需要重新購置釀酒裝置、培育不同品種的葡萄，更要綜合考慮種植區的地理和氣候條件，行業轉型所需成本高昂將是一大挑戰。



●喜歡紅酒的年輕世代買家更重視酒的質素。 網上圖片

轉向啤酒無酒精飲料

CIVB董事會成員杜蘭德稱，業界確實看到年輕世代消費者對紅酒的興趣下滑，轉向啤酒和無酒精飲料，「在法國，如果一名祖父每年喝300升紅酒，那麼這個家族的父親可能每年喝180升，兒子每年只喝30升。」

杜蘭德也表示，一些喜歡紅酒的年輕世代買家更重視酒的質素，他預測法國市場未來對平價紅酒的需求將會非常低，擔心這類葡萄酒的產量過剩，



●穆爾蒂認為在美銷售酒精飲料的包裝上都應標註癌症警告。 法新社

何謂「適量飲酒」 科學界無共識

香港文匯報訊 究竟何謂「適量飲酒」，在科學界暫無共識。2022年，世界衛生組織發布指南稱，沒有不影響健康的健康飲酒量一說。世衛在《刺針》期刊發布調查結果稱，全球所有可歸咎於酒精誘發的癌症個案中，過半數都是由輕度或中度飲酒誘發，即每人每周飲用不超過1.5升葡萄酒、不超過3.5升啤酒，或是不超過450毫升烈酒。

關於酒精致癌說，科學界最普遍的理據是酒精(即乙醇)可在人體內分解為乙醛，乙醛可以結合甚至損害人類細胞的脫氧核糖核酸(DNA)，導致細胞生長不受控、誘發惡性腫瘤。有動物實驗表明，啮齒類動物長期飲用含有乙醇或乙醛的水，可能導致其身體各部位長出腫瘤。還有研究指酒精可能加劇人體炎症、改變雌激素水平、導致致癌物更容易被吸收，以至增加患癌風險。

適量飲酒有助健康理據削弱

美國當局研究認為，對於女性而言，每周少量飲酒，即飲酒不超過一杯(攝入酒精不超過14克)者，患癌風險約為11%，若每天都飲用一杯酒，這一風險將增至13%；每天飲用兩杯酒，該幾率會增至15%。對於男性而言，每周飲酒不超過一杯者患癌幾率約10%，若每天飲酒一杯或兩杯，該幾率會增至11%和13%。

至於適量飲酒有助減少中風或心血管疾病風險的說法，哈佛大學公共衛生學院癌症預防專家雷貝克指出，伴隨科學研究不斷深入，支持適量飲酒有助健康的理據有所削弱，關於飲酒可能致癌的理據則有所增加。北卡羅來納大學教堂山分校營養學教授戴維斯認為，適量飲酒的人多數擁有較健康的生活習慣，這可能造成適量飲酒對健康有益的錯覺。若研究與酒精直接相關的疾病發病率和死亡率，不難發現整體而言，飲酒對人類健康有害。

●伴隨科學研究深入，支持適量飲酒有助健康的理據削弱。 法新社



英「1月無酒精」挑戰多年 參與者睡眠質素健康改善

香港文匯報訊 對於有長期飲酒習慣人士而言，減少酒精攝入量有益健康，即使只是戒酒一個月都有助益。《華盛頓郵報》報道，英國慈善機構「英國酒精變革」推出「1月無酒精」(Dry January)挑戰多年，多項研究顯示長期飲酒者戒酒一個月後，健康情況有所改善，睡眠質素提升是最常見的好處之一。

醫學專家稱，酒精是一種鎮靜劑，有助身體放鬆、令人能夠更快進入睡眠狀態。不過酒精對睡眠質素的影響是一把雙刃劍，當身體代謝酒精時，人體的睡眠程度較淺，這意味雖然飲酒能令人更快入睡，卻也令人體淺度睡眠時間增加。加上酒精可以放鬆肌肉，當人體的喉部肌肉放鬆時，睡眠中會更容易出現呼吸困難情況。

英國一項去年3月發布的研究顯示，分析當地約38萬名成年人的飲酒量與睡眠質素之間的關係後，研究人員發現即使少量飲酒，也會降低人體睡眠質素，更容易出現熬夜或起床困難等情況。另一項涵蓋4,232名英國成年人的研究顯示，飲酒人士戒酒一個月後，幸福感和睡眠質素都有所提升。

睡前飲酒易陷碎片化睡眠

美國克利夫蘭診所睡眠障礙中心行為睡眠醫學主任德雷魯普稱，入睡前飲酒容易令人陷入碎片化睡眠，稍微減少飲酒量或暫停飲酒一段時間，都能帶來更好的睡眠。德雷魯普稱，短暫戒酒能令人睡醒後更為精力充沛，有更多動力去健身或維持健康飲食，這也有助改善睡眠質素。

香港文匯報訊 美國公共衛生局局長穆爾蒂上周五(1月3日)表示，飲酒是人類可以預防的癌症誘因，認為在美銷售酒精飲料的包裝上，日後都應標註癌症警告。美媒指出，美國農業部與衛生部的聯邦膳食指南中，常年標註適當飲酒是安全的。若穆爾蒂的建議成事，國會需通過法案要求酒精製造商更改標籤，屆時含酒精飲品在美銷售，以及民眾對酒精的認知都或出現變化。

聯邦膳食指南自1988年以來，從未改變對飲酒的建議，即男性每天飲用不超過兩杯(28克酒精)、女性每天飲用不超過一杯(14克酒精)。幾十年來，適當飲酒有助預防心臟病和中風的觀念，在美國深入人心。現時美國法例規定，含酒精飲品需標註孕婦飲酒和酒後駕車相關警告，並列明「酒精可能導致健康問題」。

飲酒與7種癌症風險存在聯繫

穆爾蒂表示，現有研究表明飲酒與至少7種癌症風險存在聯繫，包括乳腺癌、肝癌、結直腸癌、食道癌、口腔癌、喉癌和聲帶癌。他引述統計稱，酒精每年直接導致約10萬宗癌症個案，以及2萬宗癌症相關死亡。他也稱研究指即使是適當飲酒，也會與心室顫動等心臟病相關聯，「許多人認為只要飲酒量不超過當前指南限制，就不會影響他們的健康和福祉，但這個數據並不能證明癌症風險很低。」

美國《紐約時報》指出，美國當局對酒精的健康風險一直存在爭議。2016年，公共衛生局曾報告稱，濫用酒精與7種癌症有關。2020年，一份為撰寫2020年至2025年聯邦膳食指南提供資訊的科學報告中稱，酒精是一種致癌物。報告還稱有新證據表明，即使有限度地飲酒，也可能增加患上某些癌症或心血管疾病的風險。不過在這一版指南中，當局並未修改適當飲酒

建議。美國國會近年也委託國家科學院、工程院和醫學院進行研究，該報告認為飲酒可能增加患上乳癌的風險，但與其他癌症發病率沒有顯著關聯。報告還重申較從不飲酒，適度飲酒可以降低心臟病發作和中風致死的風險。

逾半數人不認為飲酒增患癌風險

美國癌症研究所2019年對全美成年人一項民調顯示，不到半數美國人認為飲酒會增加患癌風險，相較之下，認為煙草是致癌物的美國人佔比達89%。不過穆爾蒂強調，研究表明飲酒是繼吸煙和肥胖之外，第三大人類可預防的癌症誘因。



●穆爾蒂指研究表飲酒與至少7種癌症風險存在聯繫。 路透社

歐美酒廠股價應聲下跌

香港文匯報訊 《金融時報》報道，美國公共衛生局局長穆爾蒂建議為酒精飲料添加致癌警告標籤，市場反應明顯，歐美多個酒精製造商的股價上周五(1月3日)均報跌。業界認為這意味多國政府或有意仿效控煙措施，推動飲酒率及吸煙率一樣逐步下降，可能會影響酒類飲品的銷量。

截至周五收市，股價跌幅最大的是法國知名烈酒集團人頭馬君度(Rémy Cointreau)，收報54.7歐元，跌幅超過5%。名下擁有百利甜(Baileys)的英國酒商帝亞吉歐(Diageo)跌幅達3.95%，美國啤酒廠波士頓啤酒(Boston Beer)下跌3.8%。包括法國品牌保樂力加(Pernod Ricard)、加拿大品牌Molson Coors、比利時品牌AB InBev、美國品牌Brown-Forman，以及荷蘭品牌喜力(Heineken)等酒廠，股價都錄得1%至3%跌幅。

美媒報道稱，美國政界普遍有飲酒習慣，不過當選總統特朗普並不喝酒，他提名的衛生與公共服務部部長小肯尼迪，也在數十年前宣布戒酒，宣稱自己會定期參加戒酒互助會。



●穆爾蒂言論引發歐美多個酒精製造商的股價下跌。 法新社

標註酒精可致癌國家(部分)

韓國
●2016年，韓國當局推出一系列酒精飲品需強制標註的標語，當中部分標語警告酒精可致肝癌。不過當局允許酒精飲品生產商任意選擇合規標語，意味製造商無須強制使用含有酒精致癌字樣的標語。

愛爾蘭
●2026年起，所有在愛爾蘭銷售的啤酒、葡萄酒和烈酒的包裝上，都必須使用紅色大寫字母標註「酒精與致命癌症之間存在直接聯繫」，以及「飲酒可導致肝臟疾病」。該法案於2023年通過，令愛爾蘭成為全球首個強制要求公開說明，任何程度飲酒量都會與癌症風險相關的國家。

挪威
●當局據報正制訂要求含酒精飲品標註酒精可致癌警告的法案。現時當地限制啤酒銷售時間為工作日晚上8時之前、周六下午6時之前。當地僅在國營酒類商店出售葡萄酒、烈酒和烈性啤酒，銷售時間與啤酒一致，商店周日全天關閉。

泰國
●當局正制訂法案，要求含酒精飲品利用圖文標識酒精可能致癌。

加拿大
●國會曾於2022年提出一項法案，要求在含酒精飲品上強制標註酒精可能致癌。不過法案遭到當地酒類貿易團體投訴，相關研究已經中斷，法案被擱置。

顛覆適量飲用安全認知 美酒類或標註致癌警告

美衛生局長指可預防癌症誘因 要求製造商更改標籤

