

啤酒不僅傷身，還容易變胖？

各類酒量熱量大評比

適用國中自然【七上】生物體的營養

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比



許多人閒暇的時候都喜歡「喝一杯」飲料中的酒精，或是說**乙醇**，是經由發酵穀物、水果和蔬菜等植物性原料經過發酵製成的。例如，葡萄酒是由葡萄中的糖發酵而成的，伏特加則是由馬鈴薯處理發酵而成。

其實從營養角度，酒精可以與碳水化合物、蛋白質及脂肪三種營養素並排為第四種**巨營養素**（macronutrients）。

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

在四者中，酒精的熱量位列置中，雖然比脂肪低，但卻比碳水化合物和蛋白質更高。換言之，同重量的酒精和砂糖，酒精的熱量會更高！

眾所週知脂肪的熱量最高，每 100 克有 900 大卡。而每 100 克的碳水化合物和蛋白質均含 400 大卡的熱量，而 100 克的酒精則有 700 大卡的熱量。

事實上，除了被看作營養素的一種外，酒精亦可以被看作為一種藥物。因為它和藥物一樣會會影響人體的運作方式，包括減慢大腦和身體之間

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

傳遞的信息，造成鎮靜劑作用。同時酒精亦有相對的毒性和會令人上癮。

啤酒反而最低卡？各種酒類的熱量比較

除非是加入其他含糖飲料的調酒，否則酒精飲料的熱量絕大部分是直接與其酒精含量掛鈎的，酒精濃度越高，熱量亦越高。

雖說大家常喊啤酒肚啤酒肚，其實在多種酒精飲料中，啤酒出乎意料的屬於熱量較低的一種，因為只含 4% 至 6% 的酒精，每 100 克只有約 35 大卡的熱量，比全脂牛奶還低。

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

而各種雞尾酒的具體熱量，雖然取決於個別調酒師的配方而異，但常見的口味的一般酒精濃度和卡路里亦差異不大。

- 較低酒精濃度和卡路里的選擇包括：Bloody Mary、Pink Lady、Gin Tonic、Mojito等
- 中等酒精濃度和卡路里的選擇包括：Pina Colada、Margarita等
- 高酒精濃度和卡路里的選擇包括：Long Island、Godfather、Martini等

中式烈酒的熱量則較為誇張，5小杯茅台（每杯20毫升）的熱量已經高達385大卡，等於近兩碗白飯。

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

哪怕看上去，其他大部分酒精飲料的熱量含量並不高，一杯 150 毫升的紅酒熱量約等於 113 大卡，只比一罐 250 毫升的可樂（100 大卡）高少許，但往往架不住量多。

有研究指出，在高分貝的音樂下，會造成一種喚醒感，導致在不為意的情況下，更快喝完手上的酒精飲品。因此和朋友聚會時，在酒吧氛圍和音樂的影響下很容易不停續杯，造成整體熱量大超標。



什麼人不適合多喝酒？

一般衛生組織都建議沒有喝酒習慣的人士，不鼓勵養成喝酒的習慣。有喝酒習慣的人士應每週盡量飲用少於 100 克的酒精，而美國心臟協會亦建議單次亦不應攝取多於 28 克的酒精²，以減低酒精可能造成的相關疾病或意外事故受傷風險。同時，每週亦應空出至少兩到三天無酒精日，讓身體好好休息。而十

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

十八歲以下青少年、孕婦及哺乳期間的媽媽則不建議攝取任何含酒精的飲料⁶。

除此之外，喝酒容易臉紅的人，通常亦建議減低酒精攝取量。因為喝酒後臉主要紅是由於乙醛在體內大量積聚後引起血管擴張，導致皮膚泛紅。同時一般會連帶頭暈、噁心、心跳加速等宿醉時的不適反應。

乙醛有機會大量積聚的原因則是因為體內缺乏用於分解乙醛的酵素——乙醛脫氫酶 (ALDH)。這是先天性的因素，並沒有辦法靠後天「鍛鍊」而

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

改善的。缺乏乙醛脫氫酶分解有毒的乙醛，身體酒後受到的細胞基因破壞比正常群體高達四倍。

研究顯示，在同樣每天攝取兩杯紅酒的酒精含量下，乙醛脫氫酶缺乏者患上頭頸癌和食道癌的機率，會增加足足高達50倍^{3,8}。

酒精安全攝取量？不存在的！喝多喝少都危險

現時酒精並沒有既定的安全攝取量，因為喝的越多，健康風險就越大。因為當人體代謝酒精時，會產生有毒物的物質乙醛。乙醛可破壞幹細胞中的

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

基因，並導致突變並誘發癌症。
數據顯示，酒精攝取被證實與8種常見的癌症風險的增加有關，包括口腔癌、鼻咽癌、口咽癌、食道癌、肝癌、乳腺癌和大腸癌¹。
以大腸癌為例，常喝酒的人士得病率增加達 1.5 倍¹。



【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

除了上述癌症外，過量飲酒會對身體產生多種負面影響，包括：

心血管疾病：高血壓，心臟病，中風

肝病：脂肪肝、肝硬化¹⁰

消化系統疾病

酒精中毒：由於急性血液中酒精水平高而引起的醫療緊急情況

弱化免疫系統：增加了生病的機會⁴

對大腦造成傷害：減低學習能力、專注力和記憶了，增加癡呆症風險⁷

產生心理健康問題：抑鬱和焦慮症⁵

各種孕期問題：流產和死產或胎兒酒精譜異常（FASD）^{8,11}

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

喝紅酒比較健康嗎？

雖然一直有說法認為，每天一小杯紅酒可以幫助預防衰老及心血管疾病。亦有研究指出，紅酒或具有抗氧化、消炎和減脂作用。因為其中含有大量**抗氧化物**，例如多酚類及花青素等。而其中的白藜蘆醇（Resveratrol）更被指出加可模仿女性雌激素的作用，激活抗衰老蛋白(Sirtuins)⁹。但該說法在醫學界一直並未達成共識，究竟紅酒中的有益成分足以抵銷其中酒精帶來的負面健康影響嗎？只能說，如果必須選擇一種含酒精的飲料，紅酒可能比其他選擇更健康一點。

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

但其實紅酒中的大部分植物化學物在其他常見的蔬菜和水果中亦可攝取，例如其發酵前的原材料——葡萄、及各種莓類水果等。選擇多進食色彩繽紛的蔬菜和水果，就能更直接地在避免承擔酒精帶來的健康風險下，同樣享受到各種抗氧化物的好處。



【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

參考文獻

1. Allen, N. E., Beral, V., Casabonne, D., Kan, S. W., Reeves, G. K., Brown, A., & Green, J. (2009). Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. *Journal of the National Cancer Institute, 101*(5), 296-305.
2. American Heart Association. (2019). Is drinking alcohol part of a healthy lifestyle? Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/alcohol-and-heart-health>
3. Brooks, P. J., Enoch, M. A., Goldman, D., Li, T. K., & Yokoyama, A. (2009). The alcohol flushing response: an unrecognized risk factor for esophageal cancer from alcohol consumption. *PLoS Med, 6*(3), e1000050.

【喝酒不僅傷身，還容易變胖？】各種酒類熱量大評比

4. Cook, R. T. (1998). Alcohol abuse, alcoholism, and damage to the immune system—a review. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 22*(9), 1927-1942.
5. Deykin, E. Y., Levy, J. C., & Wells, V. (1987). Adolescent depression, alcohol and drug abuse. *American Journal of Public Health, 77*(2), 178-182.
6. Giglia, R. C., Binns, C. W., Alfonso, H. S., Scott, J. A., & Oddy, W. H. (2008). The effect of alcohol intake on breastfeeding duration in Australian women. *Acta Paediatrica, 97*(5), 624-629.
7. Harper, C. L. I. V. E., Kril, J., & Daly, J. O. H. N. (1988). Does a " moderate" alcohol intake damage the brain?. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 51*(7), 909-913.