

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 