

113 年 2 月份衛生保健教育宣導專欄 2--喝酒，不要太超過，不喝更好!

資料來源:衛生福利部

酒精成癮嚴重危害身心健康！世界衛生組織(WHO)已將「酒精使用障礙症」列為影響全球十大疾病之一。為呼籲國人關注酒癮防治、認識酒精攝取標準量，衛生福利部推出可迅速測量各類酒精標準量的「創意衛教杯」，提醒國人認知酒精標準量，建立正確飲酒觀念，強調飲酒不論多寡，皆有害健康，鼓勵「不喝更好」的健康觀念！

WHO 認定酒精是第一類致癌物！臺灣有害性飲酒盛行率 5.79%！酒精成癮年輕化，高中生飲酒 72.8%

觀察飲酒行為趨勢，2020 年全球疾病負擔風險因子研究團隊指出，酒精使用導致全球 207 萬男性及 37.4 萬女性因此死亡，飲酒為導致 25 歲至 49 歲人口疾病的首要危險因素，同時為 10 歲至 24 歲人口之次要危險因素。根據 2019 年世界心理健康調查成癮行為研究結果，全球約 80%人口有飲酒經驗，而有酒精使用障礙症的終身盛行率則為 8.6%，又曾有酒精使用障礙症的患者中，有 43.9%合併有精神障礙症。男性患有酒精使用障礙症者的比率遠高於女性，其中酒精使用障礙症發生於 18 歲以前的個案佔 15%，有年輕化的現象。此外，根據 2021 年美國國家酒精濫用和酒精中毒研究所資料，酒精影響身體健康，包含傷害大腦、心臟、肝臟、胰腺、癌症、免疫系統等。且飲酒會提高罹癌風險，根據國際癌症研究機構資料，酒精是第一類致癌物，與七種癌症有因果關係，包括食道癌、肝癌、大腸癌、直腸癌和口咽癌、喉癌、乳腺癌等。我國 2021 年青少年健康行為調查報告也指出，有 49.7%國中生及 72.8%高中職生曾飲酒，2022 年研究顯示，臺灣有害性酒精使用的盛行率為 5.79%，女性盛行率在 5 年內顯著上升 0.4%，顯示酒精使用年輕化，其危害不容小覷。

響應「喝酒，不要太超過」，成年男性啤酒飲用 508 毫升該止步

成年男性飲酒不超過 2 單位，女性不超過 1 單位，1 單位等於 10 公克的純酒精。以啤酒而言，建議男性飲用不超過 508 毫升，女性不超過 254 毫升。含酒精的提神飲料，男性飲用不超過 254 毫升，女性不超過 127 毫升。飲用紅酒，則男性不超過 212 毫升，女性不超過 106 毫升。飲用米酒，男性不超過 130 毫升，女性不超過 65 毫升。飲用酒精度 40%烈酒，男性不超過 62 毫升，女性不超過 31 毫升。飲用酒精度 58%的高粱，男性不超過 42 毫升，女性不超過 21 毫升。

喝酒 · 不要太超過

自我檢測 · 看得到 認識成人每天酒精標準量

成年男性飲酒每天不超過 2 單位；成年女性飲酒每天不超過 1 單位

1 單位酒精 = 10 公克純酒精

酒品容量 (c.c) × 酒精濃度 (%) × 0.785 (酒精密度) = 每瓶酒精含量 (g)

	啤酒 5%	(含酒精) 提神飲料 10%	紅酒 12%	米酒 19.5%	烈酒 40%	高粱酒 58%
1 杯 = 150ml						
2 單位 ml/天	508ml	254ml	212ml	130ml	62ml	42ml
1 單位 ml/天	254ml	127ml	106ml	65ml	31ml	21ml

不喝酒更好；開車、懷孕、未成年、服用藥物者切勿飲酒

聰明酒杯記得「量」，不喝更好最健康

衛福部聯袂各大醫院、學協會共同推動酒癮防治，提醒國人，飲酒有害健康，酒癮更危害身心、家庭與人際關係等，建議不喝酒最健康，倘若喝酒則需注意不過量，邀請民眾一起來建立適量飲酒正確觀念，並期望各界一起以行動支持「聰明酒杯記得量，不喝更好最健康」，共創健康生活！



學生事務處衛生保健組