

淺談酒精對人體的利與弊

／趙敏懿

毒理學之父——帕拉塞爾蘇斯曾說過：「劑量決定的認定，取決於所攝取的劑量的多寡。」我們今日的主題主要來談論「酒精」對人體的影響。

酒精有許多的類別，如：工業上所應用的「甲醇」（methanol）；被應用作為抗凍劑的「乙二醇」（ethylene glycol）。而我們一般市售可食用的酒精為乙醇（ethanol），每一瓶所含的酒精多寡均不一樣，從台灣啤酒所出產的水果啤酒（酒精濃度一般落於3~5%），到法國葡萄酒（酒精濃度落於5~13%），乃至於伏特加這類的烈酒（酒精濃度落於35%~50%）均有。

酒精主要在人體的肝臟所代謝，當我們喝完酒後，酒精會順著我們的消化道，接著，從肝門靜脈被吸收，並被帶到肝臟所代謝、解毒。而肝臟具有豐富的水解酵素系統（醫學生理學上稱之為cytochrome P450系統）。在解毒的過程中，酒精會先被酒精去氫酶（alcohol dehydrogenase）代謝成乙醛（同時也是酒精毒性最高的代謝副產物），再由乙醛去氫酶（aldehyde dehydrogenase）代謝成不具毒性的乙酸（俗稱醋酸）。

雖然，雖然肝臟會代謝掉大部分的酒精，但因為基因型與遺傳多樣性的關係，使得有些人體內的酒精去氫酶以及乙醛去氫酶的含量或活性就高於普通人，也因此能被冠上「千杯不醉」的名聲。

接著，介紹完酒精的生理代謝後，我們著手來講述酒精對人體神經傳導物質的影響與各類生理影響。大家都知道喝完酒後大腦會昏昏沉沉的想睡覺，這是因為酒精會提高神經傳導物質—GABA的活性，並且抑制人們的神經興奮，達到「鎮定、安眠」的功效，然而，長期酗酒，則會導致GABA系統的破壞與身體下降，造成酒精性肝炎、脂肪肝的產生。

飲酒的好壞參半，好處比如說：紅酒可以紓緩平日工作繁忙所積累的壓力，也能夠達到鎮定精神、消除疲勞、調理體質等。然而，站在飲酒的弊處面向，包含容易導致上述所提及的酒精性肝炎、脂肪肝（肝臟組織由脂肪所包圍）等，還有可能會增加大腦中風（brain infarction）、心血管疾病（cardiovascular disease）等相對風險（relative risk）。

除了醫學上對人體的危害以外，也會影響到社會全以及家庭經濟問題方面，飲酒不論是從過去中國漢朝，或是日治時期在台實施的「專賣制度」，一直都是價格偏高的飲品，其價格十分昂貴，且上癮性高，但是長期飲酒不下，也會使得荷包大失。而家庭經濟問題方面，酒精不論是從過去中國漢朝，或是日治時期在台實施的「專賣制度」，一直都是價格偏高的飲品，其價格十分昂貴，且上癮性高，但是長期飲酒不下，也會使得荷包大失。而家庭經濟問題方面，酒精不論是從過去中國漢朝，或是日治時期在台實施的「專賣制度」，一直都是價格偏高的飲品，其價格十分昂貴，且上癮性高，但是長期飲酒不下，也會使得荷包大失。而家庭經濟問題方面，酒精不論是從過去中國漢朝，或是日治時期在台實施的「專賣制度」，一直都是價格偏高的飲品，其價格十分昂貴，且上癮性高，但是長期飲酒不下，也會使得荷包大失。而家庭經濟問題方面，酒精不論是從過去中國漢朝，或是日治時期在台實施的「專賣制度」，一直都是價格偏高的飲品，其價格十分昂貴，且上癮性高，但是長期飲酒不下，也會使得荷包大失。

看到大家購物籃裡都是即期商品，商品比較多，是怎麼回事了？便前往附近的超商買杯咖啡，那時晚上八點，我前陣子寫稿寫到一半口渴，但覺得即期商品應該是急用，畢竟食物還是要吃自己購

起的一種生活模式，主要是論述現代人生活繁忙，講求快速便利的一種生活方式。咖啡必須直接到櫃檯結帳購一大速食生活」看似方便，但卻會影響人類的健康跟生活環境，而這影響力已經逐漸在我們生活周遭成形，變成一種無形的壓力。

「速食生活」是近幾年興起的一種生活模式，主要是由於我排在隊伍的最尾端，我便詢問認識的店員：「剛剛怎麼排那麼多人？而且我

看到大家購物籃裡都是即期商品，商品比較多，是怎麼回事了？便前往附近的超商買杯咖啡，那時晚上八點，我前陣子寫稿寫到一半口渴，但覺得即期商品應該是急用，畢竟食物還是要吃自己購

來探討速食生活吧

／暖風

文策院何以變文盲了

／張勳慶



暑假全家一起出遊趣

／黃翊豐

這個星期六是小眼睛的生日，她今年一歲了，我們訂了披薩，還買了一台車子給她。她真正的名字是楊筱彤。她的臉圓圓的，眼睛小小的，她除了很喜歡發亮的東西或是會動的東西，也很喜歡摸塑膠和紙板。她生日的晚上，我們去拿

樂園，門票需要掛在手上，這是我们這次旅程中最輕鬆，造訪了淡水老街。

逛街。在路上，我們看到賣淡水特產的手作，像魚酥和阿婆鐵蛋。中午，這是在那裡度過了四個小時的水上樂園歡樂時光。

這次是我們第二次前往六福村，在那裡度過了四個小時的水上樂園歡樂時光。

另外，我們也去兒童

游泳

／中正四〇六 楊好涵



我的游泳夢

／中正四〇二 楊博越

「哇！一分十七秒」，居然只跟教練練，真的找我？教練對我點點頭說：「對！」我開心的想立刻跑回家告訴媽

媽這個好消息。這個星期六是小眼睛的生日，她今年一歲了，我們訂了披薩，還買了一台車子給她。她真正的名字是楊筱彤。她的臉圓圓的，眼睛小小的，她除了很喜歡發亮的東西或是會動的東西，也很喜歡摸塑膠和紙板。她生日的晚上，我們去拿

賢庵六〇三 洪辰鋒



小眼睛生日

這都是因為他們開始實施「漫活主義」，漫活主義不僅僅是為了身體健康，也可以為地

球盡份心力，例如：不開車便到精神科就診，才知道自己身上都看得到，後來他們的國人平均壽命也比較長，這都是因為他們開始實施「漫活主義」，漫活主義不僅僅是為了身體健康，也可以為地

球盡份心力，例如：不開車便到精神科就診，才知道自己身上都看得到，後來他們的國人平均壽命也比較長，這都是因為他們開始實施「漫活主義」，漫活主義不僅僅是為了身體健康，也可以為地

我們在大海裡游泳，游成輕飄飄的水母，游成一隻隻噴出水面的鯨魚，我是一隻優雅的鯉魚，大海的世界真是千變萬化啊！

