



話說紅酒

◎林口長庚營養治療科營養師 張麗玲

睡前來杯紅酒，好嗎？
愛喝紅酒，是時尚？還是健康？

談到紅葡萄酒的飲用其實這與人們的經濟收入和生活習慣有關。地中海區域的人不只會烹煮調配均衡飲食，其餐食內容亦包括了各式各樣富含抗氧化物質及多酚的蔬果，如烹調時用的橄欖油和用餐時搭配的紅酒，都是富含多酚的飲食，目前普遍認為多酚是一種相當好的抗氧化物質，也被認為是對抗心血管疾病的高手。對於健康的維持和延緩老化，皆扮演重要的關鍵角色。另外，當地人也喜歡在安靜平和的氣氛下慢慢的享受美食，這和台灣大部分人為解除壓力而吃到飽的飲食文化是不同的。

紅酒雖好，但也並非人人適合飲用。有些人不善飲，貪杯反而不能享受到飲用紅葡萄酒所帶來的健康人生。如有些人喝了反而引起頭痛，其主要原因除了酒精外，還有紅酒中所含的一些特殊的「生物胺」所造成，它們是紅酒在釀製過程中自然產生的物質。這些紅酒中所含的胺類物質除引起頭痛外，還會誘發高血壓、心跳加速等症狀。另外，對於高血壓、心臟病、糖尿病患者而言，

紅酒對身體的刺激可能大於好處，特別是孕婦應少飲為妙，雖然初期懷孕飲用少量葡萄釀成的紅酒，不至於對孕婦身體與胎兒產生太大影響，但也不鼓勵，因為酒精會抑制孕婦的子宮收縮，因此愈接近生產時及剛生產後，應避免飲酒或食用相關酒類補品。

而談到酒與健康，到底其成分對人體有無好處？酒的主要成分是乙醇，並不是身體所需的營養素。但是，喝酒卻



紅酒飲用原則是門學問，應先了解以免過量造成反效果



需要消耗許多額外的維生素，如維生素 B 群及礦物質 Zn（鋅）、Mg（鎂）等，因為酒精代謝過程中需要以維生素 B 群當輔酶，尤其是 Vitamin B₁（Thiamine 硫胺素）、Folic acid（葉酸）、Niacin（菸鹼酸），所以長期過量喝酒會造成維生素 B 群的缺乏。特別是維生素 B₁，若缺乏易引起神經炎的症狀。酒有熱量，再加上喝酒也會使正常的食慾受到壓抑，長期過量容易發生營養不良及自律神經不穩定的問題。

除此之外，喝酒亦會帶來注意力減低、反應時間變慢及判斷力降低的後果。若長期大量喝酒，經常在肝臟中產生過多熱量，也容易造成體內血脂肪如三酸甘油脂過高及脂肪肝的發生。當三酸甘油脂高到 500mg/dl 以上時，很容易併發急性胰臟炎的危險。另外，酒精利尿，過量飲用除加速體內營養素的流失，亦會妨礙尿酸的排泄，容易誘發痛風。

所以，喝多少的紅酒才是適量呢？

以酒精含量 12% 計算，營養師建議，女性每次飲酒量應控制為 120cc，男性則為 240cc。含 10.5% 酒精含量的玫瑰紅酒男性建議飲酒量為 290cc，女性則為 145cc。

何時喝酒是最佳時段？與大多數食物不同的是，酒不需經過預先消化就可以被人體吸收，若空腹飲用，人體中游離的酒精含量很快就達到最大值，所以紅酒應配合其它食物一起食用，作為佐餐較為合適。在進餐時飲用，酒與其它食物一起進入消化階段，此時酒的吸收速度較慢，減少對酒精的吸收，血液中酒精濃度可比空腹飲用時減少一半。

紅酒的適當飲用或許對身體健康有諸多的好處，但過量的壞處大家也都耳熟能詳；相信醫師也不會建議患者喝點酒來促進健康，畢竟均衡有節的飲食以及規率的運動，外加身心靈的調適才是維護健康的不二法門。☺

～圍個好年～

關懷獨居長者歲末圍爐活動

◎林口長庚社服課社工師 陳佳好

本院與新北市林口區公所於 101 年 1 月 6 日共同舉辦「獨居長者歲末圍爐活動」，當日計 30 名長者、新北市蔡淑君議員、新北市林口區林耀長區長、本院社會服務處林秀峰處長及一般內科陳英仁醫師共襄盛舉。並贈送紅包及年節應景物資，祝福長者過個好年。



新北市林口區林耀長區長(左)及本院社會服務處林秀峰處長(右)致贈年節禮品給長者葉伯伯