

「喝酒傷肝，不喝傷心？」

喝酒會傷心嗎？

你可能曾經聽過「紅酒護心臟」這樣的說法。再說，你可能也對「有喝傷肝，沒喝傷心」這句台語歌詞超有印象。這些說法常造成一股錯覺，讓人覺得「沒喝酒才傷心吧！不是都有新聞在講紅酒能保護心臟，怎麼又會說喝酒會傷心啊？」

若以為喝酒只會傷肝，卻不會影響心臟，那你就錯了！你得注意幾點：

- 喝酒過量時會增加血液裡三酸甘油脂的濃度，可能增加心血管疾病的機會。
- 喝酒過量會增高血壓，且這些額外的熱量攝取導致的肥胖，也會增加心血管疾病的機會。
- 喝酒過量會影響心臟功能！有個症狀是「假日心臟症候群」，說的是很多人在放假時去聚餐喝酒，開趴喝酒，之後開始覺得不太舒服，原來是過量的酒精誘發心臟亂跳，心跳速度加快，讓人感到心悸、胸痛、頭暈、喘。過量的酒精不僅會造成心律不整，也可能帶來心肌病變、心臟衰竭、甚至猝死。
- 一次喝下的酒精量愈多，愈容易讓心跳加速。心跳加速後就可能帶來心律不整心臟亂跳的危機。萬一這人本來就有心臟問題，喝酒過量引發的心律不整就可能引發致命危機。
- 過量飲酒會猝發中風。



「喝紅酒護心臟」是怎麼樣一回事？

吃葡萄、喝葡萄汁都對身體不錯，原因在於葡萄的皮含有類黃酮（flavonoids）與其他抗氧化劑。因此很多人也認為，喝紅葡萄酒、白葡萄酒可能也能帶來獲取抗氧化劑的好處吧。

有些研究顯示，紅酒裡面含有抗氧化劑，能夠增加血液中「好的膽固醇 HDL」，也能夠減少血小板聚集在一起，減少心臟、血管受自由基的侵襲，這幾點應該對心臟、血管來說都是好事。這是大家會聽到「喝紅酒能護心」的主要原因。

我們必須了解：

1. 在台灣未滿 18 歲飲用及買酒精類飲料是觸犯法律的。青少年由於身體機能及智能發育尚未成熟，且新陳代謝及體重也不如成年人發育完全，如果喝同樣數量的酒，會比成年人易醉且影響神經發育及智力發展。在心智方面，未成年不像成人成熟，在做決定時不如成年人判斷的周全，容易誤事，所以不應該喝酒。
2. 目前並沒有證據顯示說，如果喝的是紅酒而非其他酒類就不會讓人心律不整或中風。只要酒精過量，都可能帶來心律不整、心臟衰竭等問題，並不會因為是紅酒就愈喝愈保護心臟。
3. 紅酒裡含有抗氧化劑，就對心血管一定有幫忙嗎？從另一個抗氧化劑維生素 E 的臨床實驗結果來看，吃更多維生素 E 並無法保護心臟。而且就算抗氧化劑真的對身體不錯，我們也不需要靠著喝酒來獲取足量的抗氧化劑，吃水果、吃蔬菜就可以得到很足夠的抗氧化劑了。想提高血液中 HDL 好膽固醇的量嗎？你也不需要靠喝酒。規則運動就能提高 HDL 的數值了。
4. 目前美國心臟學會並不建議民眾藉著喝任何種類的酒精，包括紅酒、白酒，來獲取保護心臟、血管的功效。雖然針對酒類的研究有許多看起來有結論衝突之處，但目前多數學者認為，沒有哪一種酒叫做比較好的酒，雖然你聽起來會覺得紅酒比烈酒來得好，但不論哪種酒，裡面就是含有酒精啊！只要喝過量，酒精就會對人體帶來的傷害是一定的。
5. 想保護心臟、血管，還是得靠著「規則運動、健康飲食、控制血壓、降低膽固醇、保持適當體重」幾件事情做起。不要想靠喝酒護心。另外，如果你已經在吃降膽固醇的藥物了，那更不要喝酒，喝了酒會讓你更容易肌肉痛。

