

認識酒的成分

酒的主要成分是酒精，即「乙醇」，它是由醱類，即碳水化合物發酵而形成的，只要加入酵母菌，各種的含澱粉質的食物都會發酵，產生酒精。

各種不同的酒之分別主要是材料不同和調味不同，而酒精的含量，則各種酒類都有特殊特徵，含有高分量酒精的酒類，製作時是經過蒸餾這步驟，因酒精的沸點較水分為低，故蒸餾時酒精先蒸發，冷凝後酒精的濃度便增加了。

外國的酒類如拔蘭地、威士忌、伏特加，所含的酒精濃度與中國白酒相若。

入侵過程

飲入體內的酒精 80%由小腸上段吸收。

空腹飲酒時，一小時內有 60%被吸收，2 小時的吸收量已達 95%。如胃內有食物存在，可延遲酒精的吸收。

酒精被吸收後，通過血液遍及全身，約 90%在肝臟內被乙醇脫氫和過氧化氫、氧化為乙醛，最後會被氧化為二氧化碳和水。少量(2%)的酒精會不經氧化而緩慢經肺和腎臟排出。

毒害手段

酒精是有毒物質，是中樞神經抑制劑，作用於大腦皮層，表現為興奮，導致皮膚下中樞和小腦活動受累，繼之影響其他腦部的運作，抑制呼吸中樞，嚴重者會引致呼吸和循環衰竭。除了在神經中樞系統中的作用之外，酒精對食管、腸胃道、胰臟、肝臟等都有很嚴重的副作用，而且酗酒者生癌腫的機會，亦遠較普通不喝酒的人為高。酒精亦會導致造血系統功能紊亂、性機能障礙、胎兒發展畸形、肌肉系統疾病和循環系統機能障礙等。

@@飲酒過量會有什麼危險@@

飲酒對社會安全的影響

有許多凶殺案、強暴事件及交通事故，是與飲酒過量有關。

飲酒對神經系統的影響

加速腦部老化過程、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，導致錯誤的判斷。

飲酒對肝臟的影響

引起急性酒精肝炎、脂肪肝、肝硬化等。

飲酒對消化系統的影響

引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、急慢性胰臟炎、食道靜脈曲張、食道出血等。

飲酒對心臟血管系統的影響

初期輕微胸痛、心律不整，逐漸變成心臟擴大、心室衰竭，酒精會增高血壓，容易造成中風或續發性心臟病。

飲酒與癌症的關係

酗酒者身體許多部位癌症的發生率比一般人高，尤其口腔、咽喉、食道、肝臟等器官。

酒與藥物的關係

感冒藥、鎮靜劑、安眠藥等如果和酒一起服用，會增強藥物作用，而產生危險。

飲酒與意外事故的關係

酒精會破壞肌肉的協調、神經反應遲緩、注意力不集中，所以酒後開車很容易發生意外事故。據統計顯示，酗酒的人自殺率比一般人高 6 倍，而且酗酒的人平均餘命比一般人少 10-15 歲。

心靈小語

別讓過去的失敗綁住你的手腳——
環境會變，人會成長，再度出發，可能就成功了。

