

喝酒會致癌

『癮癖』醫學期刊(Addiction)發表，由紐西蘭奧塔戈大學(University of Otago)的研究團隊所做的一份研究報告，再次證實喝酒與七種癌病有直接的關連，包括口咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、大腸癌、直腸癌及女性乳癌，這個研究是沒有外來資金贊助、而這份報告是受同行評審(peer-reviewed)的，故研究結果值得相信。

其實，自 1988 年隸屬世界衛生組織的『國際癌病研究機構』(The International Agency for Research into Cancer)已將酒列為第一類致癌物質，國際癌病研究機構的裁決是判斷某一物質會否致癌的黃金標準(gold standard)，而第一類屬最高風險的類別，國際癌病研究機構及其他舉世知名的組織經常檢討近年發表的研究報告，經評審也確認飲酒會致癌。

研究顯示，所有含酒精的飲品都會增加患癌的風險，包括烈酒、紅酒、白酒、啤酒等，曾有用純化蛋白質、人類細胞及實驗動物做的研究，發現紅酒內的物質(例如白藜蘆醇 resveratrol)有抗癌作用，其實，葡萄、山莓、花生及其他植物都含白藜蘆醇，不過，用人做的臨床試驗並不能證實白藜蘆醇能防癌或治癌。患癌的風險與飲品內的酒精成份有直接的關連，喝酒越多，患癌的風險就越高，雖只喝很少量的酒(例如每天一杯)也會增加患上癌病的風險，專家的一致意見是：為了不增加患癌的風險，喝酒量並沒有下限，即沒有一個『安全』的喝酒量。有研究報告發現，喝少量的酒可能會對心臟和血管有保護作用而減低因冠心病及中風引起的死亡率，但保護作用會因喝酒量的增加而迅速消失，經專家們仔細計算後，為了在喝酒的好處和壞處間取得最佳的平衡，每人每天的喝酒量不應超過一杯。研究也顯示，減少喝酒量會減低患癌的風險，對於過量喝酒的人，減少喝酒量永不嫌遲，因為戒了酒的人患上口腔癌、喉癌及食道癌等的風險比繼續喝酒的人會持續降低。

酒精對青少年的身體危害

青少年越早飲酒，在成年後越容易面臨酗酒問題。WHO、美國國立酒精濫用和酒精中毒研究院(NIAAA)等機構均認為，相對於成年人，青少年過早飲酒危害身體發育，還可能帶來惡性飲酒事件。

- 1、酒對人體最重要的影響在肝臟，因為肝臟是身體的化學工廠、解毒中心，任何外來的化學物質，都會在肝臟裡面代謝。
- 2、除了肝臟以外，酒精對胰臟的影響也是非常大的。胰臟分泌很多酵素，假如喝酒引起胰臟發炎的話，代謝功能也會受到影響，甚至引起糖尿病。另外一個影響最大的器官就是腦部。
- 3、嗜酒的人還常有過胖的問題，對食道與胃部也有不好的影響，還會妨礙鈣質和維他命的吸收。
- 4、酒精對人的中樞神經系統的危害最嚴重。中樞神經系統有興奮和抑制作用。少量可興奮，過量則形成抑制作用。如果飲酒過多，就會臉紅，亂說胡話，站立不穩以至嘔吐等。隨之昏睡，面色蒼白，血壓下降，最後陷入昏迷，嚴重的還可以引起呼吸困難，窒息，造成酒精中毒死亡。青少年由於視神經尚未發育完善，當酒精血濃度達到 15~55ml%時，可引起嚴重視力減弱。飲酒後，不僅神經反射的速度顯著減慢，酒精對腦細胞損害也相當大，對大腦發育極為不利，造成學習效率降低，在體育比賽中難以創造出理想的成績，還容易發生生產事故和交通事故。
- 5、青少年飲酒，還容易引起肌肉無力，性發育早熟。酒精對精子和卵子都有毒害，造成不育和影響胎兒生長發育。女孩還容易未老先衰。



資料來源：

<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=5393h>

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/11465>、

<https://read01.com/D5zaPM.html>