

## 社會責任、健康、安全

### 學習目標

- 針對酒精飲料的銷售與供應，了解其社會責任以及酒精對健康所造成的影響。

### 6.1 銷售與供應的注意事項

關於供應酒精飲料予未成年人、孕婦，以及駕駛車輛者，必須確實遵守各國法律與規定。

### 6.2 酒精的代謝與體質

酒精是藉由肝臟的 2 階段反應來代謝的。首先，酒精會被代謝成乙醛，乙醛具有高毒性，相關的表徵是臉部發紅、頭痛與想吐；接著，乙醛又會被分解成無害的醋酸。在這個過程中主要發揮作用的是 ALDH2 這種酵素。

ALDH2 的活性因人而異，可分成活性、無活性型，以及低活性型這 3 種。ALDH2 屬於無活性型或低活性型的人，往往僅少量飲酒便會感到身體不適。造成此一現象的原因，可能是 ALDH2 基因的突變，而且這只見於亞洲人之間。日本人、漢族和韓國人當中，約有 30~50% 屬於無活性型或低活性型。

另一方面，ALDH2 為活性型的人，通常喝酒後不太會感到不舒服。但是，相對的也容易過度飲酒，結果可能造成酒精成癮或是各個器官功能受損，甚至是引發神經官能症。

### 6.3 適量飲酒

在攝取同等份量的酒精的情形下，和其他酒精飲料相比，特定的酒精飲料是否有益健康或是負面影響較少？關於這一點仍未有定論。對心臟病患有作用的法國矛盾（French paradox），已經被證實並不僅限於紅酒，而是在所有酒精飲料中都可見到此一抑制效果。

根據飲酒習慣與死亡風險的研究結果指出，每週的酒精攝取量在 150g(清酒或葡萄酒約 2 瓶)以內的話，並未觀察到死亡風險的提高；若是超過 150g，死亡風險則可能隨著飲酒量而提高。尤其是有大量飲酒的習慣，每週攝取量超過 450g 的話，不但罹患癌症、腦中風等疾病的風險將會增加，死亡風險也會顯著提高。

因此，搭配餐食適量品嚐，可說是提供清酒供應的基本原則。