

▼ 研究指紅酒中的白藜蘆醇可防止血栓形成，故有護心之效。



#### 4毋須刻意飲酒為護心

又另一研究指紅酒中的白藜蘆醇能防止血栓形成，減低因血管阻塞而引致的心臟病及中風機會，但阿士匹靈同樣可防止血栓形成。

基於上述原因，美國心臟協會並不建議國民為了心臟健康而飲用酒精類飲品或紅酒。如果已經飲酒人士，更應該諮詢醫生，看如何降低膽固醇及血壓、控制體重、多運動及飲食健康，以減低飲酒對健康的壞影響。



#### 5適量最重要

或者你會問：我每天都飲酒，但量不多，這有害嗎？

余思行說，視乎你飲用多少。研究發現，男士每天飲用不超過兩份酒精，女士每天不超過一份酒精，他們的整體心臟病發率，比不飲酒人士為低。

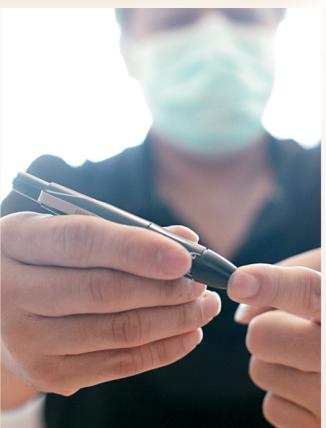
一份酒精即是？「一份酒精等於一罐啤酒（360毫升），150毫升紅/白酒或45毫升的烈酒，每份含15克酒精，約100卡路里。」余思行說。她提醒，如果是飲酒人士，適量尤為重要，如果你本身飲得多，便應減少飲用量，否則會增加高血壓、肥胖、中風、癌症等風險。

#### 6糖尿病病人可否飲紅酒？

不少人都聽過紅酒有保護心臟之效，糖尿病病人是否可以每天飲一杯紅酒，來減低心臟病風險呢？

余思行說，他們所持的理論是紅酒中的抗氧化物質有提升好膽固醇之效，它主要存在於葡萄皮，可對抗身體的游離基，而糖尿病病人體內的游離基水平較高，故有糖尿病人想到以飲用紅酒來降低體內的游離基，以達到保護心血管之效。但直到現時為止，都沒有研究確認兩者的關係。

不過余思行表示，糖尿病病人可以飲用酒精：「酒精會令血糖下降，所以糖尿病病人應避免空腹飲酒，而建議每次都是在進餐時適量飲用1-2份酒精，酒精含高熱量，故飲一份酒，就要減少一份脂肪類食物。但每個病人的身體狀況有別，宜先諮詢你的醫生及營養師。」



▲ 糖尿病人需要監控血糖變化，而飲用酒精有降血糖之效。

# 飲酒護心真唔真？

飲酒會增加心血管病機會，大家都知道，但以為只是烈酒和啤酒作惡，紅酒就沒有問題。紅酒更被認為可保護心血管，所以大條道理飲紅酒。到底，我們是否真的不常飲烈酒、啤酒就可避過心血管病，其他酒可大飲特飲嗎？今期營養師為我們解說。

英國註冊營養師  
余思行

撰文：陳旭英  
攝影：張文智  
設計：陳承峰

#### 1 酒精傷心

飲酒到底對身體好，還是有損健康？營養師余思行說，根據美國心臟協會警告，基於健康理由，如果你不是飲酒人士，請不要開始飲酒。對於已有飲酒習慣人士，應該諮詢你的醫生。

飲酒有礙健康，最主要令人擔心的是會增加心血管病風險。到底酒精如何影響心臟？

余思行說，飲用太多酒精會提升血液中的三酸甘油酯水平，同時會令血壓上升，增加心臟衰竭機會；另外由於酒精含高熱量，每克有7卡路里，經常飲酒人士會因為攝取過多熱量而肥胖，增加患糖尿病機會。而過度飲酒，會增加中風危機；其他嚴重的健康影響，包括胎兒酒精綜合症、心肌症（或稱心肌病變），或猝死！

▼ 近年不少人指飲用紅酒護心之說，到底是真是假？



研究指葡萄含抗氧化物，故紅酒能抗衰老。

#### 2 紅酒與心臟健康

烈酒固然傷心，但近年有不少研究發現紅酒有護心之效，即是我们應飲紅酒？

余思行說，近數十年的科學研究發現飲用酒精，對於某些民族可以降低心臟病死亡率，其中一個原因是紅酒含抗氧化物質黃酮類（flavonoids），它亦存在於葡萄及葡萄汁。不過研究結果與該民族的生活習慣關係較大，包括活動量較高，多食用蔬菜及生果，少食用飽和脂肪，飲酒只是其中一個原因。惟飲用酒精份量或飲用不同酒類，對人類患心臟病或中風危機到底有多大影響，上述研究未能特別針對此作出比較。



▲ 友齊歡聚時喜飲用酒精類飲品，但謹記不應過量。

#### 3 飲酒弊處多於好處

那麼飲紅酒或其他酒精類飲品，對健康有沒有正面影響？

余思行說，目前有研究嘗試找出在某些民族中，飲酒是否有顯著好處，包括其抗氧化物質是否能提升好膽固醇。而在臨牀實驗中，其他抗氧化物如維他命E，並沒有保護心臟功效；就算真有保護心臟效果，這些抗氧化物可以在其他食物中找到，即是說，要攝取黃酮類或維他命E等抗氧化物，其實進食水果和蔬菜，又或飲用葡萄汁便可，毋須特別去飲紅酒。

「酒精對人體的正面影響，的確可輕微增加血液中的好膽固醇水平，但並不是酒精才有這本領，恒常運動亦可以提升好膽固醇水平，而食用含煙鹼酸（維他命B3）食物或補充劑，提升好膽固醇水平更顯著。」余思行說。