

酒精与癌症风险

酒精是一种成瘾物质，可能具有毒性并会造成上瘾。证据表明，只要饮酒，饮酒量再少都存在致癌风险。

饮酒量多少是个人选择，但喝酒从来都不是没有风险的。酒精也会导致体重增加，这也是某些癌症的风险因素之一。饮酒越多，越会增加某些癌症的患病风险，包括口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌、肝癌、乳腺癌和肠癌。

NHMRC 指南

请遵循澳大利亚国家健康和医学研究委员会（NHMRC）的指南，以降低饮酒带来的健康风险。

在这些指南中，关于饮酒对健康造成影响的建议有充分的证据支持，可以帮助你决定是否要饮酒和饮酒量多少作出知情决定。

成年人

为了降低因酒精造成相关疾病或伤情而对身体产生危害的风险，健康的男性和女性每周不应饮用超过 10 个标准单位的酒精饮料，任何一天都不应饮用超过 4 个标准单位的酒精饮料。

你选择饮用的酒精量越少，受到酒精伤害的风险就越低。对有些人来说，滴酒不沾才是最安全的选择。

儿童和未满 18 岁的人群

为了降低因饮酒而造成伤害的风险以及在其他方面对健康造成危害的风险，18 岁以下的儿童和青少年不应饮用任何酒精饮料。

怀孕女性

为了降低对胎儿造成伤害的风险，怀孕或备孕女性不应饮用任何酒精饮料。对于正在进行母乳喂养的女性来说，妈妈不喝酒，宝宝才最安全。



什么是酒精饮料的标准单位？

在澳大利亚，一个标准单位的酒精饮料含有 10 克任何类型的酒精。

请查看酒标，了解瓶装酒或罐装酒中含有多少个标准单位的酒精量。

标准单位的换算方法取决于酒精饮料的类型

按酒精类型划分，一个标准单位相当于：

- 100 毫升葡萄酒（1 瓶 = 7.5 个标准单位）
- 285 毫升（小啤酒杯 1 杯）高浓度酒精啤酒
- 375 毫升（罐装 / 瓶装）中等浓度酒精啤酒
- 425 毫升（大啤酒杯 1 杯）低浓度酒精啤酒
- 30 毫升（烈酒杯 1 杯）烈性酒
- 60 毫升（烈酒杯 2 杯）雪利酒
- 鸡尾酒通常是由几种不同的烈性酒和餐后甜酒调制而成的，可能会含有超过三个标准单位的酒精量。如果想要知道你的鸡尾酒中含有几个标准单位的酒精量，请询问调酒师。

右图每杯都代表一个标准单位的酒精量



100 毫升
葡萄酒

250 毫升
高浓度啤酒

30 毫升
小杯烈酒



降低癌症风险

每周饮用不超过 10 个标准单位的酒精饮料，并且其中任何一天都不要超过 4 个标准单位。

- **减少饮酒量的一些小诀窍**
- 计算标准单位含量 —— 对饮酒量做到心中有数。
- 用其他饮料勾兑酒精饮料：> 可以调制斯普瑞兹鸡尾酒（wine spritzer，即葡萄酒加苏打水）> 或香迪啤酒（shandy，即啤酒加柠檬水）
- 用非酒精饮料替代酒精饮料，例如，用无酒精鸡尾酒替代鸡尾酒
- 掌控好节奏。喝完一杯酒后，下一杯要喝不含酒精的饮料或水，之后再喝酒
- 选择酒精含量低或无酒精的饮料，如淡啤酒
- 慢慢喝。小口啜饮后，先把酒杯放下来。过会要喝的时候再把酒杯拿起来
- 不要让别人帮你添酒
- 出门前为自己设定饮酒限度，并坚持执行
- 如果和朋友一起出去，主动提出做指定司机
- 向你的朋友发出“整月滴酒不沾”的挑战 —— 报名参加 "Dry July"（七月不喝酒）活动
- 想一想可以和朋友一起参与哪些不涉及饮酒的活动，例如看电影、购物、徒步远足。

酒精、体重与癌症

酒精饮料含有“空泛热量”，热量很高，但营养价值却很低，在加入含糖饮料时尤甚。饮酒会导致体重增加。超重或肥胖会增加某些癌症的患病风险，包括食道癌、胰腺癌、肠癌、子宫内膜癌、肾癌和绝经后的乳腺癌。

酒精、吸烟与癌症

吸烟和饮酒的综合影响增加了患癌风险，特别是上消化道癌症（口腔、咽喉、食道和胃）。

参考文献

Cancer Council Queensland, www.cancerqld.org.au

Cancer Council Australia (2013). Limit Alcohol. <http://www.cancer.org.au/preventing-cancer/reduce-your-risk/limit-alcohol.html> (accessed 12 February 2014).

Cancer Council Australia (2013). Alcohol and cancer prevention position statement. http://wiki.cancer.org.au/prevention/positionstatement_-_alcohol_and_cancer (accessed 11 March 2014).

The World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective; 2007. Washington, DC AICR. Ref Type: Serial (Book, Monograph).

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Policy and action for cancer prevention. Food, nutrition, and physical activity: a global perspective. Washington DC: AICR; 2009.

Australian Institute of Health and Welfare, Australasian Association of Cancer Registries. Cancer in Australia: an overview, 2008. Canberra: Australian Institute of Health and Welfare; 2008.

Doll R, Forman D, La Vecchia C, Wouterson R. Alcoholic beverages and cancers of the digestive tract and larynx. In: Macdonald L, editor. Health Issues Related to Alcohol Consumption. Oxford: Blackwell Science Ltd; 1999. p. 351-93.

National Health and Medical Research Council. Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol. Commonwealth of Australia, Canberra: NHMRC; 2009. http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/ds10_syn.htm (accessed May 2011).

Winstanley, MH, Pratt, IS, Chapman, K, Griffin, HJ, Croager, EJ, Olver, IN, Sinclair, C & Slevin, TJ, 2011, Alcohol and cancer: a position statement from Cancer Council Australia, Medical Journal of Australia, 194 (9): 479-482.

https://adf.org.au/insights/what-is-a-standard-drink/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAIaIQobChMI4paC-aiw6wIVFSQrCh0dJQyNEAAYASAAEgKIH_D_BwE

<https://www.nhmrc.gov.au/health-advice/alcohol>