

酒精與患癌風險

酒精是一種藥物，具有毒性，並會使人上癮。論及患癌風險，證據表明酒精攝取並無安全限度。

攝取多少酒精是個人選擇，但飲酒向來會有風險。酒精除了使體重上升外，亦屬於某些癌症的風險因素。攝取越多酒精，就會增加罹患癌症的風險。

飲酒會增加罹患某類癌症的風險。上述風險包括口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、乳癌及大腸癌。

國家健康及醫學研究委員會 (NHMRC) 指引

請遵循澳洲國家健康及醫學研究委員會 (National Health and Medical Research Council 英文簡稱「NHMRC」) 指引，以減低飲酒對身體構成的危害，從而相應降低風險。

上述指引就飲酒對身體造成的影響提供基於實證的建議。如有飲酒，此類指引幫助公眾對酒精攝取量作出明智的決定。

成人

身體健康的男士或女士一星期內不應攝取超過 10 個酒精標準單位，而於任何一日內則不應攝取超過四個酒精標準單位，從而降低罹患與飲酒相關的疾病或導致的傷害而構成的危害。

酒精攝取量越少，酒精對健康構成危害的風險會越低。對於部分人士，最安全之舉是滴酒不沾。

兒童及未滿 18 歲的人士

兒童及未滿 18 歲的年輕人不應攝取任何酒精，從而減低受傷的風險及對健康造成的其他傷害。

孕婦

孕婦及計劃懷孕的婦女不應攝取任何酒精，從而降低對胎兒造成的傷害。對於哺乳婦女而言，不飲酒是對嬰兒最安全的做法。



何謂「酒精標準單位」？

無論是何種酒精種類，一個澳洲酒精標準單位為 10 克酒精。

留意酒樽或罐內的標籤，以了解其中的酒精標準單位數量。

視乎酒精種類，一個酒精標準單位的顯示方式亦有異。

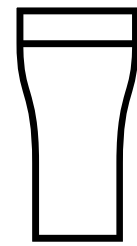
按酒精種類計算的酒精標準單位：

- 100 毫升葡萄酒（一樽 = 7.5 個酒精標準單位）
- 285 毫升（一個標準玻璃杯）高酒精濃度啤酒
- 375 毫升（一罐 / 壺）中酒精濃度啤酒
- 425 毫升（一個大酒杯）低酒精濃度啤酒
- 30 毫升（一個烈酒酒杯）烈酒
- 60 毫升（兩個烈酒酒杯）雪利酒
- 雞尾酒通常由大量不同的烈酒及力嬌酒製作，一杯雞尾酒可以含有超過三個酒精標準單位。問問酒保自己攝取的雞尾酒有幾個酒精標準單位。

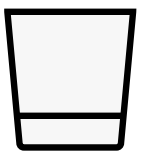
每杯酒表示
一個酒精標準單位



100 毫升葡萄酒份量



250 毫升高酒精濃度啤酒



30 毫升烈酒



降低罹患癌症的風險

每星期不應攝取超過 10 個酒精標準單位，而於任何一日內則不應攝取超過四個酒精標準單位。

- **減少攝取酒精量的貼士**
- 計算酒精標準單位，定期留意個人酒類消耗量。
- 稀釋酒精飲品
 - > 製作汽水酒（葡萄酒配蘇打水）
 - > 或者仙地（啤酒配檸檬水）
- 用不含酒精的飲品代替酒精飲品
例如用仿製雞尾酒代替雞尾酒
- 放慢飲酒速度。兩次飲酒之間飲用非酒精飲品或水
- 選擇低濃度或不含酒精濃度的飲品，例如低濃度啤酒
- 慢慢飲用。慢慢啜飲，每次細啜後放下玻璃杯。
- 切勿容許他人增添酒量
- 外出時為自己設限，並遵循限度
- 如與朋友外出，則要求自己駕駛
- 挑戰朋友實行無酒月的做法，例如加入「七月份，不飲酒」的目標
- 考慮與朋友參加不涉及飲酒的活動，例如看電影、購物、行山等。

酒精、體重與癌症

酒精飲品是最典型的「空有熱量」。酒精飲品的熱量十分高，但卻無甚營養價值，尤其是添加至糖分飲品時。飲酒會使體重上升。超重或肥胖會提升罹患部分癌症的風險。當中包括食道癌、胰臟癌、大腸癌、子宮內膜癌、腎臟癌、乳癌（出現於絕經後的婦女身上）。

酒精、吸菸與癌症

如同時吸菸及飲酒，則會增加罹患癌症的風險，尤其是上消化道癌症（口腔、喉嚨、食道及胃）。

參考資料

昆士蘭州癌症協會（Cancer Council Queensland），www.cancerqld.org.au

澳洲癌症協會（2013 年）。Limit Alcohol. <http://www.cancer.org.au/preventing-cancer/reduce-your-risk/limit-alcohol.html>（於 2014 年 2 月 12 日存取）。

澳洲癌症協會（2013 年）。Alcohol and cancer prevention position statement. http://wiki.cancer.org.au/prevention/positionstatement_-_alcohol_and_cancer（於 2014 年 3 月 11 日存取）。

美國癌症研究學院（American Institute for Cancer Research）、世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund）。Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective; 2007。華盛頓哥倫比亞特區（Washington, DC）美國癌症研究學院（AICR）。參考類別：系列（書籍、專著）。

世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund）和美國癌症研究學院（American Institute for Cancer Research）。Policy and action for cancer prevention。Food, nutrition, and physical activity: a global perspective。華盛頓哥倫比亞特區（Washington, DC）：美國癌症研究學院（AICR）；2009 年。

澳洲衛生及福利研究所（Australian Institute of Health and Welfare）、澳大拉西亞洲癌症登記協會（Australasian Association of Cancer Registries）。Cancer in Australia: an overview, 2008 年。坎培拉：澳洲衛生及福利研究所；2008 年。

Doll R、Forman D、La Vecchia C、Wouterson R。編著 Alcoholic beverages and cancers of the digestive tract and larynx。In：Macdonald L，編輯。Health Issues Related to Alcohol Consumption。牛津：Blackwell Science 有限公司；1999 年。第 351 至 393 頁。

國家健康及醫學研究委員會（National Health and Medical Research Council）。Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol。澳洲聯邦坎培拉：國家健康及醫學研究委員會（NHMRC）；2009 年。<http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/ds10syn.htm>（於 2011 年 5 月存取）。

Winstanley, MH、Pratt, IS、Chapman, K、Griffin, HJ、Croager, EJ、Olver, IN、Sinclair, C 及 Slevin, TJ 編著，2011 年，澳洲癌症協會出版之《澳洲醫學期刊》（Medical Journal of Australia）Alcohol and cancer: a position statement, 194（9）：479-482。

https://adf.org.au/insights/what-is-a-standard-drink/?utm_source=google&utm_medium=cpc&gclid=EAlaQobChMI4paC-aqw6wIVFSQrCh0dJyNEAAYASAAEgKIH_D_BwE

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