

1天1杯紅酒

不僅需當心肝腸罹癌

亦Y乳癌，口腔、咽喉、食道癌風險

建議1天酒量：男<20~30g 女減半

本週的議題有些令人掃興，雖古有

明訓：「喝酒傷身」，且睡前1小杯紅酒似乎已蔚為許多人的「養生」之道，但英國倫敦「世界癌症研究基金會」(WCRF)日前公布的調查報告顯示，就算小酌，如果天天為之，癌症上身的風險也會大幅升高。

先前有研究顯示適量飲用紅葡萄酒可以預防心臟病，然而與癌症風險相較，「飲君子」可能還是得節制杯中物。

基金會的湯普森博士表示，每天喝1大杯葡萄酒，罹患肝癌的風險將上升20%，腸癌(結腸癌與直腸癌)風險上升18%。而且只要是酒類就會有影響，每天喝1品脫(568 ml)啤酒，或者2小杯伏特加、琴酒，致癌「效果」等同於1大杯葡萄酒。

湯普森說：「看看英國每年增加的癌症病例，顯然少量飲酒也會造成顯著影響，但是大部份民衆都不清楚兩者的因果關係。」英國每年新增病例更增約3,000個肝癌病例，腸癌新增病例更多達36,500人。台灣每年新增肝癌病例約7,000人，腸癌約5,500人。

科學家目前還不是非常確定酒精的致癌機轉，有可能是細胞的去氧核糖核酸(DNA)遭到破壞。除了肝癌與腸癌之外，酒精很可能也會提高罹患乳癌、口腔癌、咽喉癌與食道癌的風險。

因此，滴酒不沾才是保健上策，如果非酒不可，專家建議男性每天酒精攝取量限制在20~30g之內，女性則不要超過10~15g。亦即男性的上限分別是啤酒1品脫(1,136 ml)，葡萄酒250 ml；女性則減半計算。(98.2/20：摘錄、整理自《中國時報·A5》)