



图 1-32 不同油炸食品的吸油率
引自:《食物营养成分速查》, 2006 年。

（四）怎样限酒

1. 哪些人应禁酒

以酒精量计算, 成年人如饮酒, 一天最大饮酒的酒精量建议不超过 15g, 任何形式的酒精对人体健康都无益处。

孕妇、乳母不应饮酒。研究证据提示酒精对胎儿脑发育具有毒性作用。孕期饮酒, 即使很低的饮酒量也可能会对胎儿发育带来不良后果, 酗酒更会导致胎儿畸形。酒精会通过乳汁影响婴儿健康, 进而影响孩子的某些认知功能, 如注意力不集中和记忆障碍等。所以孕妇、乳母应禁酒。

儿童少年不应饮酒。儿童少年正处于生长发育阶段, 各脏器功能还不完善, 此时饮酒对机体的损害甚为严重。即使少量饮酒,

贴士:

酒饮料中的酒精含量称为“酒度”。有三种表示方法: ①容积百分比, 以 % (V/V) 为酒度, 即每 100ml 酒中含有纯酒精的毫升数; ②质量百分数, 以 % (m/m) 为酒度, 即每 100g 酒中含有纯酒精的克数; ③标准酒度, 欧美常用此来表示蒸馏酒中酒精含量。