



不超过 15 毫升，相当于啤酒 450 毫升，或葡萄酒 150 毫升，或 38 度白酒 50 毫升。

酒量大的人会觉得按这个标准喝酒“不能尽兴”“没劲”，但无论如何，我们都应该从维护健康的角度作出明智选择，限量饮酒、享受生活。我们必须清楚饮酒一定要节制，这种节制不是以醉酒为界而是要以不损害健康为限。不会和不喜饮酒的人不必特意学会喝酒，我们尽可以通过运动锻炼和均衡饮食等方式来预防多种慢性疾病。通常，事物的适度大多很难把握，很难拿捏得恰到好处，所以任何人出于预防冠心病等慢性疾病的考虑开始饮酒或频繁饮酒的做法并不值得提倡。

#### 相关链接

酒中有哪些有害物质？

酒中除酒精外，还含多种对人体有害的物质。

(1) 甲醇。甲醇在人体内不易被代谢而蓄积，所以危害尤甚，发生急性中毒时，可引起头晕目眩、头痛、腹痛等症状。10 毫升甲醇就可致人双目失明，摄入量超过 10 毫升会危及生命。顺便说一句，不少假冒伪劣致人毙命的毒酒案的罪魁祸首就是甲醇。

(2) 杂醇油。杂醇油中的某些酯类是决定酒香的物质，实际上酒的品质高低基本决定于这点微量酯类。但杂醇油中对人体有较强麻痹毒害作用的成分又可以使人喝酒后头晕头痛，也就是说使人“上头”的祸首也就是杂醇油。

(3) 醛类。甲醛、乙醛、丁醛、戊醛、糠醛等，是白酒发酵过程中产生的。一般地说，醛类特别是甲醛、乙醛比醇类的毒性大，可导致头晕头痛、胸痛和恶心呕吐等症状。

(4) 氰化物。主要来自酿酒的原料，可致人流涎、恶心、呕吐、呼吸困难甚至呼吸抑制而毙命。

(5) 黄曲霉毒素。用于酿酒的粮食如被黄曲霉污染，可使酒中含有强致癌物——黄曲霉毒素。

(6) 其他。来自酿酒的原料带有的残留农药、铅等有害重金属。