健康老龄化

Simplified Chinese | 简体中文

酒精摄取
Alcohol

随着年龄增长，身体机能发生变化，酒精对身心健康的影响会越来越大。

酒精不应成为健康饮食的一部分，因为它不含人体所需的营养成分。酒精还含有大量能量（千焦），可能导致不必要的体重增加。

年龄越大，我们对酒精的耐受性可能会越低，身体分解酒精的能力也会减弱。少量饮酒也可能让我们感到醉意上头，从而增加跌倒和受伤的风险。

酒精可能会影响身体代谢药物的方式，或者增强药物的效果，尤其是镇静类药物。这可能让您感到更醉、更昏昏欲睡，从而提高意外受伤的风险。如果不确定是否可以饮酒，请务必咨询您的医生或健康专业人士。

即使少量饮酒，也可能对健康造成影响。减少饮酒量对健康有益。益处包括：

- 改善心理健康
- 提高睡眠质量
- 有助于维持健康体重
- 降低患心脏病、高血压、肝脏和脑部损伤，以及七种类型癌症的风险。

成人饮酒指南

根据澳大利亚国家健康与医学研究委员会（NHMRC）的饮酒指南，为减少酒精对健康的危害，建议：

- **健康成年人每周饮酒不应超过 10 杯标准饮品，每天饮酒不应超过 4 杯标准饮品。如果您有健康问题，建议的饮酒量可能有所不同。**
- 18 岁以下的青少年和儿童不应饮酒。
- 备孕、孕中或哺乳期的女性也不应饮酒。

访问 www.nhmrc.gov.au/alcohol，了解更多有关澳大利亚降低饮酒健康风险的指南和标准饮酒的定义。

NSW GOVERNMENT

SHPN（CPH）250207

提示

使用 Your Room **标准饮品计算器**可帮助您了解常见酒杯可容纳的标准饮品量，并可对比您实际斟酒量。访问 www.yourroom.health.nsw.gov.au/calculator 测试您的知识。

什么是标准饮品？

一杯标准饮品含有 10 克纯酒精。无论饮品的种类或是否混合其他成分，只要含有相同酒精量，就算是一杯标准饮品。以下是几个常见的标准饮品示例：

烈性啤酒
285 毫升 | 4.9% 酒精度

加强型葡萄酒
60 毫升 | 20% 酒精度

中浓度啤酒
375 毫升 | 3.5% 酒精度

起泡酒
100 毫升 | 13% 酒精度

淡啤酒
425 毫升 | 2.7% 酒精度

葡萄酒
100 毫升 | 13% 酒精度

普通苹果酒
285 毫升 | 4.9% 酒精度

烈酒
30 毫升 | 40% 酒精度

饮酒小贴士

- 多喝水，避免脱水。
- 用非酒精饮料代替酒精饮品。
- 尝试矿泉水或苏打水调成的“气泡葡萄酒调饮”，代替整杯酒。
- 避免摄入高盐食物。摄取过多盐分不利健康，而且还会导致喝更多酒。
- 避免喝含糖量高的预调酒精饮品。它们通常热量（千焦）和糖分都很高。
- 许多酒杯的容量超过一杯标准饮品。请避免将玻璃杯装得太满。
- 尝试低酒精或无酒精的替代品。

提示

试试这个酒精风险评估工具，看看您的饮酒习惯是否存在健康风险。共 10 个问题，完成只需 2 到 3 分钟。请尽可能如实作答：www.yourroom.health.nsw.gov.au/games-and-tools/Pages/risk-assessment-tool.aspx

如您想讨论您的饮酒情况，请咨询您的健康专家。

请联系**健康信息及指导服务**（Get Healthy Service），获得健康教练指导支持，电话：1300 806 258，或访问：www.gethealthynsw.com.au