

2012年公卫执业考试辅导：喝酒脸红更伤肝 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656111.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656111.htm) 很多人都知道喝酒伤肝，而空腹喝酒对肝脏的损害尤为严重。在赴宴之前，不妨先吃点饼干和糕点，让胃里有点食物。一般来说，最好多吃点高蛋白食物，如牛奶、豆浆等，因为这些食物能够在胃内形成一层保护膜，可以减少酒精的吸收。在喝酒时宜慢不宜快，尽量做到不让太多的酒精同时涌进胃内，也就是不要喝急酒，以减少肝脏的负担。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30-120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。要多吃一些荤菜，由于肉类消化较慢，这就让肝脏有更多的时间慢慢处理酒精。在喝酒过程中，切记要慢慢咽下。人酒量的大小，完全由体内分泌的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的多少来决定。这两种酶的多少，是先天形成的，目前没有办法能促进它们的分泌。而哪些喝酒容易脸红的人，正是因为体内缺少这两种酶。因此喝酒脸红者不适合过量饮酒，否则会加重肝脏负担。民间流行喝浓茶解酒的说法没有什么科学根据，茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用，但浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会加剧头疼，因此酒醉后可以喝点淡茶，最好不要喝浓茶。如果身不由己喝得太多，可以事后吃一些水果，或者喝一些果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。很多人酒后往往不吃饭，这样危害更大，应吃一些容易消化的食物，比如来一碗面条就非常好。相

关推荐：#0000ff>2011年公卫医师考点：食物中毒之急救  
#0000ff>2011年公卫高频考点：中老年膳食金字塔  
#0000ff>2011年公卫高频考点：常用维生素全面解析 100Test  
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)