



豐收年年~富貴酒酒

營養師 / 劉靜利

不論是年節的拜年送禮，團圓飯桌上炒熱氣氛，或是飯後桌遊競賽消遣，「酒」是必備且不可或缺的一項年貨。依中國人傳統，過年團圓歡聚，慰勞一年的辛勞，飲酒守歲，也慶賀自己長了一歲。而親朋好友也會藉此機會，相互饋贈禮品，同時答謝上司或同事的照顧，一盒頂級「酒」禮盒，大方又體面。目前市面酒品種類繁多，可以依照各種酒的風味口感挑選適合自己的美酒，與家人朋友小酌歡聚。表一列出的就是常見酒的種類及品項。

必須要提醒的是，過多的酒精攝取會增加體重與血脂肪；增加胰島素阻抗；增加肝臟發炎與脂肪肝風險，以及胃炎、胃潰瘍機率。慢性病的患者，要適量攝取。每天適量酒精是以《酒精當量》計算酒精攝取。男性每天不超過2個酒精當量，女性每天不超過1個酒精當量。1個酒精當量相當於15克酒精。

我們來看看酒瓶外包裝標示酒精度數是多少%，一起計算酒精克數：

1瓶酒精濃度14%的酒，喝了1杯約200毫升的量 $200\text{毫升} \times 14\% = 28\text{毫升}$

這杯200毫升的紅酒內含有「28毫升」酒精量，需再換算成重量「克」。1毫升酒精約重0.8克，所以 $28\text{毫升} \times 0.8 = 22.4\text{克}$

這樣一杯200毫升的紅酒對男性(2個酒精當量，30克)來說並未超過，但對女性(1個酒精當量，15克)來說是過量的，應當注意。

懶得算也沒關係，下表已整理出台灣菸酒公賣局販售各種酒類之酒精濃度與男女不同建議攝取量。可以利用表二比對想喝的酒精濃度來得知建議量。

表一、酒的種類(資料來源：學習加油站-學科資源)

常見酒種		細分類與市售品項			
釀造酒	葡萄酒：葡萄的葡萄糖含量較高，因此常常以葡萄釀酒	不起泡：以成品顏色來說，可分為三類	紅葡萄酒：紅葡萄酒又可細分為	干紅葡萄酒： 含糖量小於或等於4.0g/L	奔富葛蘭許干紅葡萄酒
				半干紅葡萄酒： 含糖量4.1~12.0g/L	玉泉極品台灣之美紅葡萄酒
				半甜紅葡萄酒： 含糖量12.1~50.0g/L	維納斯特半甜紅葡萄酒
				甜紅葡萄酒： 含糖量大於或等於50.1g/L	Costco Rosetta Malvasia 甜紅酒
		白葡萄酒		玉泉台灣之美白葡萄酒	
		粉紅葡萄酒		台酒特級玫瑰紅酒	
	氣泡酒		崗夏酒莊波西可氣泡酒		
	麥芽酒	啤酒		台灣啤酒、黑麥啤酒	
		生啤酒		台灣生啤酒	
	黃酒		紹興酒、花雕酒、紅露酒		
清酒		玉泉清酒			
蒸餾酒	威士忌		玉尊麥芽威士忌		
	白蘭地		軒尼詩X0		
	琴酒		倫敦琴酒(London Gin)		
	蘭姆	依風味可分為清淡蘭姆light、濃厚蘭姆heavy及中性蘭姆medium。依顏色可分為白色蘭姆White Rum、金色蘭姆Gold Rum及深色蘭姆Dark Rum			普雷森三星蘭姆酒
	伏特加		Absolut絕對伏特加		
	龍舌蘭		馬蹄鐵銀龍舌蘭酒		
合成酒	在蒸餾酒中加入香料或水果再製而成，其含糖量要在2.5%以上。				玉鶴竹葉青酒 玉鶴蔘茸酒
調味酒	又稱利口酒，結合甘甜與果香，含糖量10%以上。		CHOYA蝶矢梅酒-含糖15g/50m1 STRONGBOW詩莊堡蘋果酒-含糖40g/330m1 STRONGBOW詩莊堡接骨木花-含糖35g/330m1 Somersby夏碧-蜜梨子酒-含糖39g/330m1 台啤果微醺水果酒白葡萄-含糖39g/330m1 三得利微醉白色沙瓦-含糖38g/330m1 【Asahi】調情聖手雞尾酒藍色海洋-含糖36g/330m1		

表二、台灣菸酒常見酒的種類/酒精濃度/建議攝取量

酒別	酒精含量 (V/V%)	女性不超過	男性不超過
		含15G酒精之 體積 (ml)	含30G酒精之 體積 (ml)
台灣啤酒	4.5	417	833
台灣啤酒水果系列	2.8	670	1339
果微醺	3.5	536	1071
金牌台灣啤酒	5	375	750
紹興酒	14	134	268
陳年紹興酒	15.5	121	242
花雕酒	16	117	234
黃酒	14	134	268
米酒	22	85	170
紅露酒	14	134	268
金門大麴酒	66	28	57
高粱酒38度	38	49	99
高粱酒58度	58	32	65
雙鹿五加皮酒	48	39	78
竹葉青	35	54	107
茅台	54	35	69
參茸酒	30	63	125
玫瑰露酒	44	43	85
玉泉台灣之美葡萄酒	12	156	313
玉泉特級紅葡萄酒	10.5	179	357
玉泉台灣之美白葡萄酒	9.5	197	395
玉泉金香白葡萄酒	10.5	179	357
玉泉四物紅酒	9	208	417
玉泉極品紅麴葡萄酒	10.5	179	357
玉泉紅麴葡萄酒Mollac	8.5	221	441
玉泉特級玫瑰紅酒	10.5	179	357
台酒特級玫瑰紅酒	6	313	625
玉泉荔枝酒	13	144	288
玉泉青梅酒	12	156	313
玉泉烏梅酒	12	156	313
玉泉桂花釀酒	10	188	375
玉泉金棗酒	10	188	375
玉泉梅果酒	13	144	288
玉山清酒	13.5	139	278
玉山蘭姆酒	40	47	94
玉山琴酒	40	47	94
玉山伏特加	40	47	94
玉尊威士忌	40	47	94
玉山台灣白蘭地	40	47	94

另外，需特別提醒的是調味酒(利口酒)是以酒為基底，調和水果或其他風味，酒精濃度低但甜度高，微醺的感覺會讓人停不下來，而越喝越多，造成高血糖及肥胖，不宜選擇此類酒款。糖尿病患者飲酒須留心延遲性低血糖，建議增加血糖監測頻率，歡慶之餘仍要注重保健，才能健康人生與財富雙贏喔。



參考資料

董氏基金會-2017/4/21常見酒類熱量 <http://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=10&aid=2&bid=1&cid=1104>
維基百科 <http://zh.wikipedia.org/zh-tw>
台灣菸酒股份有限公司-商品情報 <http://www.ttl.com.tw/index.aspx>
學習加油站-學科資源 http://content.edu.tw/vocation/restraurant/ks_ss/wine/wine-a/newpage7.htm