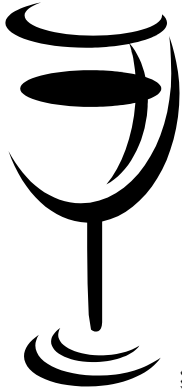


# 談酒養生

唐琬喜



紅酒加可樂、啤酒加雪碧、威士忌加冰檸檬茶……時下很多人喜歡用飲料配搭著酒來喝，這種喝法雖給人時尚感，且加入飲料的酒口感較佳，稀釋了酒精的濃度，而令人不自不覺地喝多幾杯，卻容易使人過量攝入酒精。當你正感到所謂的舒坦、自在時，過量的酒精正傷著你身體的器官。

從營養學角度來說，飲用少量紅葡萄酒對身體有益，但加入飲料後，由於飲料中含大量糖分，有些飲料更含有咖啡因、防腐劑，喝多了容易對胃黏膜造成損傷。另有一些關於飲酒的健康小常識，很想與大家分享。

- 一、酒不要與咖啡同飲，否則會增加血管負擔。
- 二、酒後不宜喝茶。有很多人飲用過多的酒後，喜歡喝茶，認為茶是用來解酒的，其實，剛好相反，酒後喝茶，傷腎且損傷心臟。
- 三、感冒時不宜飲酒，否則病情會加重。
- 四、肝病患者，忌酒。

**聰明者，適量飲酒為了養生；愚昧者，狂飲濫醉傷了身體。**