

# 酒量真能练出来？ 知道真相还是别喝了

## 能否喝得“爽” 要看它俩的工作能力

酒量真的能练出来吗？这个得从酒精在身体的代谢说起。

酒精又叫乙醇，当我们饮入之后，会随着血液分布到全身。其中小部分可随呼吸排出体外。呼出气体中的酒精含量与血液中的酒精浓度大致成正比。而另外大部分酒精，将通过肝脏进行代谢。在肝脏中代谢最主要的一条途径是“乙醇脱氢酶(ADH)乙醇氧化体系”。这条代谢途径需要乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶。

首先，进入体内的酒精，在一定程度上可以让人感觉“很爽”，这也有一部分人爱喝酒的原因。当然，要保持这种“很爽”的感觉，前提是体内酒精浓度维持在一个适当的水平。如果浓度太高，会失去意识、昏迷甚至死亡，这就是酒精中毒的表现。

酒精在乙醇脱氢酶的作用下，变成乙醛。与酒精不同的是，乙醛是一个让人感觉“不爽”的物质。它会让人脸红，甚至出现恶心，甚至还会使细胞产生突变，促进肿瘤的形成。那该怎么办呢？这时候就需要乙醛脱氢酶出马，将乙醛分解并转化为无毒的乙酸，乙酸进一步在肝脏被代谢成水、二氧化碳和能量，最终完成了酒精的代谢，这是人体解酒的一个过程。乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的工作能力，很大程度上决定了我们喝酒的能力。如果它俩能力都不错，分解酒精(乙醇)整个流程就会畅通无阻，使我们既能品尝到酒精带来的“爽感”，也不会受到乙醛的伤害。

## “千杯不醉”是天赋 这些人天生酒量不太行

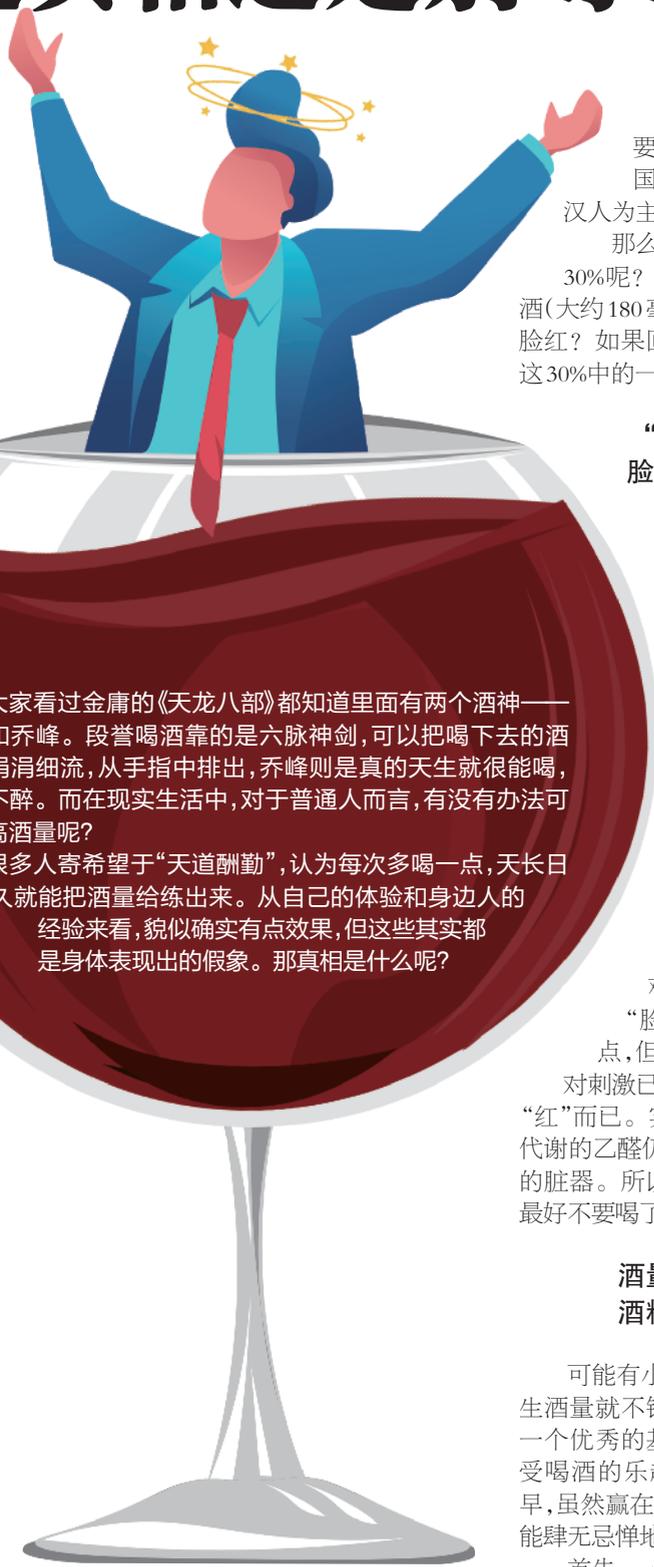
但是试想这样一种情况，乙醇脱氢酶是个“工作狂”，乙醛脱氢酶喜欢“磨洋工”，会导致什么后果呢？

这时，乙醇脱氢酶会不断地将酒精转变为乙醛，但是乙醛脱氢酶无法及时将乙醛分解掉，乙醛会在体内堆积，毒性作用会很快袭来，比如面红耳赤，恶心难受。

那些不太能喝酒的人，或者喝一口就面红耳赤的人，一般是因为这种情况。

有的小伙伴说，多练练喝酒，锻炼一下乙醛脱氢酶的工作能力，是不是可以改善酒量呢？

很遗憾，乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的特点是由人体基因决定的，是天生的，后天可改变的幅度不大。



大家看过金庸的《天龙八部》都知道里面有两个酒神——段誉和乔峰。段誉喝酒靠的是六脉神剑，可以把喝下去的酒变成涓涓细流，从手指中排出，乔峰则是真的天生就能喝，千杯不醉。而在现实生活中，对于普通人而言，有没有办法可以提高酒量呢？

很多人寄希望于“天道酬勤”，认为每次多喝一点，天长日久就能把酒量给练出来。从自己的体验和身边人的经验来看，貌似确实有点效果，但这些其实都是身体表现出的假象。那真相是什么呢？

这种酒精代谢障碍，主要出现在东亚人群。在中国，主要在东南部，也就是汉人为主的地区，大约占30%。

那么，如何判断自己是不是这30%呢？主要看自己喝完一杯啤酒(大约180毫升)后，会不会很快出现脸红？如果回答是肯定的，那么就是这30%中的一员。

## “练”出来的是假象 脸不红是血管麻木了

对于天生酒量不太行的人群来说，还是建议尽量少喝酒，以免对身体产生伤害。但是，还是有人不服气：“多喝，酒量还是能提高一点的嘛。”

这种说法是不科学的。实际上，“脸红综合征”是身体天然的预警和保护，可防止个体酒精中毒。如果非要顶着这个难受劲去锻炼酒量，看似“脸红综合征”是缓解了一点，但其实是因为脸部的血管对刺激已经麻木了，表现得不那么“红”而已。实际上，在体内没有及时代谢的乙醛仍然在持续地损害着我们的脏器。所以酒量不好的人能不喝，最好不要喝了。

## 酒量好也别放纵 酒精照样毁身体

可能有小伙伴会洋洋得意：“我天生酒量就不错，原来是上天赐给了我一个优秀的基因，那我可以去充分享受喝酒的乐趣了吧。”可别高兴得太早，虽然赢在了起跑线上，但是仍然不能肆无忌惮地饮酒。

首先，一个人对乙醛的代谢能力强，只能说明他代谢得快一点，乙醛在体内积聚得少一点，并不是说一点毒性都没有。长期饮酒、大量饮酒，积少成多，乙醛产生的危害仍然会体现出来。

其次，除了中间产物乙醛，酒精(乙醇)还有多种方式伤害着我们的身体。高浓度的酒精对消化道上皮有直接的毒性作用。酒精可以增加体内一种叫CYP3E1的酶的活性，促进产生大量的氧自由基，而这些氧自由基与肝脏、结直肠、食管等组织的癌变有关。同时，长期大量饮酒会影响叶酸的吸收和代谢，这与肝癌、结直肠癌和乳腺癌的发生有关。

另外，过量的饮酒还会影响免疫功能、雌激素水平，以及造成消化道菌群失调，这些负面因素都会侵蚀身体健康，甚至促进肿瘤的发生。

(朱志翔 张晓丹)

## 解酒小妙招

酒精有害，健康相信大多数人都认同。但是也有人会说了，工作应酬、朋友聚会难免有需要喝酒的场合。如果不得已喝酒了，该怎么办呢？

这里告诉大家两个解酒的方法：第一，缓解酒精的吸收；第二，加快酒精的排泄。

在喝酒前，多吃点饭菜，喝点酸奶，吃根香蕉，让胃充满起来，可以减慢酒精的吸收，减轻身体代谢酒精的压力。

尽量多喝水，或者服用一点解酒药，它们有利尿的作用，可以帮助体内尽快排出酒精，同样也能达到解酒的作用。

## 剩饭菜趁热放冰箱 可抑制细菌繁殖

吃不完的剩饭剩菜，是立即放到冰箱保存，还是等凉了再放？把热菜放冰箱里真的会弄坏冰箱吗？不少人都为这些问题纠结过。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员阮光锋表示，真正科学的做法是：吃不完的食物要趁热放进冰箱越快越安全。而冰箱也并不像很多人担心的那样脆弱。

阮光锋解释说，热乎乎的饭菜从出锅后到温度开始逐渐下降时，空气中的细菌们就开始“入驻”了。研究发现，当食物温度降到60℃，就会有细菌开始生长；温度降到30~40℃，细菌开始旺盛繁殖；而降到4℃，大多数细菌会进入休眠状态。因此，只有将食物快速冷却至4℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，这就要求我们尽快把食物放进冰箱里面。世界卫生组织(WHO)也建议，食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

至于很多人担心冰箱会坏，其实并不用担心。从冰箱的角度来说，热的饭菜放进去后确实会在一定时间内影响制冷效果，但影响并不大。一般情况下，凉爽的冰箱遭遇热饭菜“闯入”，内部的温度探测和反馈系统会及时启动制冷过程，进而将冰箱内的温度降下来。短暂的小幅升温过程，并不会对冰箱里其他的食物或冰箱本身带来太大的影响。

(李建)

## 香蕉辐射量极低 可放心吃

香蕉吃了能舒缓心情，被誉为“快乐水果”。然而，许多人不知道，香蕉其实是一种含有辐射的水果。但任何脱离剂量谈辐射危害的说法都是不科学的。

香蕉的辐射从何而来？这就要提到香蕉中丰富的钾(K)元素了，钾是人体肌肉组织和神经组织重要的元素成分之一，对人体非常重要。

钾过低会引起低钾血症，通常表现为全身乏力、恶心呕吐、精神萎靡、反应迟钝等。而钾的同位素K-40(40K)的确具有放射性，但辐射量非常低。

为了让大众直观了解辐射剂量大小，国际上引入了一种非正式的电离辐射暴露剂量单位——香蕉等效剂量，即用吃了多少根香蕉来衡量所受到的辐射量。

一根正常尺寸的香蕉等效剂量约0.0778微西弗。这是什么概念？核电站对周边环境的最大允许辐射暴露是每年250微西弗(3200根香蕉)；胸部CT扫描是7毫西弗(8.5万根香蕉)。而且，人体新陈代谢会控制体内钾含量，即使吃了很多根香蕉，多余的钾也会被代谢出体外。

河南省人民医院营养师常元星表示，其实，香蕉富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、维生素B、维生素C等，是营养丰富的水果，食用后不仅能快速补充能量，还能促进消化排便以及维持人体电解质平衡。

需要提醒的是，便秘的时候一定要吃熟透的香蕉，因为没熟透的香蕉含有鞣酸，反而会加重便秘。

(梁露露)