

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：混酒真的比較容易醉嗎

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

「混酒容易醉」是酒席上經常聽到的觀念，外國俗諺也說：「Grape or grain, but never the twain.」就是指可以單喝葡萄酒或啤酒，但絕對不要一起喝。不過，這種說法其實只是一種迷思，無論是什麼酒，讓人醉的成分都是一樣的，都是「酒精（乙醇）」，所以其實混酒並不會讓人更容易醉，酒醉的主要原因是酒精「攝取量」的多寡。



喝酒時，酒精會透過胃及小腸進入血液中，再經由血液運送到肝臟處理，但肝臟一次只能處理有限的酒精，殘留在血液中過量的酒精就會隨著血液運送至各個器官中，所以無論你喝什麼酒，酒精的作用都是一樣的。舉例來說，酒精濃度 58% 的高粱酒，喝 100 毫升體內就會有 58 毫升的酒精，而酒精濃度只有 4% 的啤酒，即使喝了 300 毫升也只會攝取到 12 毫升的酒精，但若是將兩者混在一起喝，酒精濃度低的酒就會被酒精濃度高的提高，才容易導致醉酒。

那麼究竟為甚麼會有喝混酒更容易醉的錯覺呢？首先，喝混酒會讓我們難以掌握到底吸收了多少酒精，就算原本就知道自己對於酒精的接受度是多少（例如：喝 5 瓶啤酒就會醉），但在酒席間同時喝了其他不同酒精濃度的酒，就可能會使自己難以掌握攝取了多少酒精。再者，酒吧調酒師會利用各種不同的酒加上果汁、糖漿等副材料來調酒或混酒，讓酒味道變甜或變淡，就像在喝飲料一樣，容易讓人不自覺喝得更多、更快，也忘卻了這些調酒的本質幾乎都是高濃度的蒸餾酒，喝得快又多的同時就會更容易醉。

此外，根據英國曼徹斯特大學和中央蘭開夏大學在 2007 年發表的論文，若是在伏特加中加入氣泡水，可以讓人體更快地吸收酒精，也就會讓人更快醉酒。這項研究的理論其實很簡單，含有氣泡的飲料在飲用後，氣泡會刺激腸胃蠕動，加速人體血液循環和吸收，也加速酒精在體內流竄，讓酒精更快進入人體當中；所以若是先喝了啤酒再喝白酒，感覺會更容易醉的話，其實就是因為酒中的「氣泡」發揮了作用，讓兩種酒類中的酒精更快速被人體吸收。這裡還需要了解一個觀念，就是二氧化碳對酒精吸收的作用，胃中的二氧化碳會像打氣筒一樣撐開幽門和小腸，使酒精迅速進入小腸，加速酒精的吸收，短時間內迅速升高血液中的酒精濃度而「喝倒」。如果在喝啤酒（或其它碳酸飲料）的同時喝了其它酒的話，酒精會以比

正常情況下高數倍的速度進入血液，這就是「喝混酒更容易醉」的根本原因，至於不含碳酸飲料的「混酒」，則不會出現這種情況，這也是為什麼有些人試過很多次「喝混酒也不容易醉」的原因。

這些結果都說明了我們不能直接說是因為混酒才導致你更容易喝醉酒，因為其實對酒精的代謝都是一樣的，差別只在於對酒精攝取的掌握度，以及二氧化碳對酒精吸收的作用，跟喝什麼酒沒有直接關係。

參考資料

康健 - 喝酒助興 5 個不可不知道的喝酒小知識

<https://www.google.com/amp/s/m.commonhealth.com.tw/amp/article/83659>

食力 foodNEXT - 「混酒」容易醉？是真有其事還是其實是你喝太多？

<https://www.foodnext.net/science/knowledge/paper/5357436291>

簡單吧 - 為什麼混酒容易醉？喝調酒是不是很容易就醉倒？

<https://www.google.com/amp/s/in.ezbar.com.tw/archives/529%3Famp>

Tipsy Girl - 混酒真的比較容易醉嗎？破解你的迷思！

<https://www.tipsygirl.com.tw/drinks/item/491-mix-drinks-get-drunk.html>

每日頭條 - 酒醉的過程:為什麼酒混著喝容易醉呢?

<https://www.google.com/amp/s/kknews.cc/health/y6234ob.amp>

酒酒窩 - 「混酒容易醉」？專家破解 4 大錯誤飲酒觀念，掌握重點就能在所有場合全身而退！

<http://winelist.niusnews.com/post/1bn4v30>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則