

【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：
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>現代人總會有需要將壓力釋放的時候，而大部分的人都會在一天忙完之後小酌幾杯，到底你喝的酒是快樂酒還是傷心酒呢？</p> <p>為什麼喝酒會使人快樂？</p> <p>人依賴神經傳導思考，當酒精阻斷了神經傳導之後，人的思考能力會因此減弱，於是人的憂慮也會停止，變得興奮起來，所以當人憂愁時就愛喝酒。當酒精進入人體之後，就會刺激身體分泌出大量的多巴胺成分，而多巴胺正是我們的興奮來源，讓飲酒者產生快感。</p> <p>喝酒有好有壞！</p> <p>有許多研究都顯示，攝取適量的酒精，能降低缺血性腦中風、心因性猝死等心血管導致的死亡風險，約能降低 25~40%。但一天喝超過 4 杯的酒，反而會增加血壓升高、心律不整、心臟病發和死亡的機率。也有研究指出，適量的飲酒，能降低 23% 患阿茲海默症及其他相關失智疾病，不過專家也特別指出，平常不喝酒的人，別因此就開始喝酒，如果有習慣飲酒的人，適量的酒精其實是有益的。</p> <p>但喝酒過量有可能會損害消化系統，酒的度數越高，對消化系統的損壞越嚴重，酒精具有脂溶性，可以破壞黏膜的防禦系統，使胃黏膜極易遭受胃酸、膽汁的侵襲，進而引起黏膜組織水腫、糜爛、甚至出血、壞死。酒喝下去之後，直接刺激並損害消化系統，能引起口腔黏膜炎、咽炎、食管炎和胃炎，特別是對胃黏膜有不良影響。甚至會傷肝，長期過度喝酒的人通常肝功能不太好，嚴重的會形成酒精肝，甚至成為肝癌。</p> <p>不同酒對心情有不同影響？</p> <p>馬克貝里斯教授與其他研究人員使用全球藥物調查中的匿名研究資料，詢問了受訪者飲用不同的酒精、不同場合(如家中、派對)之後的心情反應。而受訪者大多回答不同的酒精飲料，會對情緒產生不同影響。</p> <p>大約 30% 的研究受訪者表示，在飲用烈酒之後，他們會變得活力滿滿，但也更加衝動魯莽。與此之外，超過一半的受訪者描述喝完烈酒會讓他們更加擁有自信、能量滿分。也有 42.4% 的受訪者覺得烈酒讓他們更加有魅力、更性感。</p> <p>相對於烈酒，紅酒、啤酒讓 52.8% 的受訪者感受到相當放鬆。而特別有超過 50% 的受訪者指出，「啤酒」格外讓他們感到舒適、放鬆。</p>
參考資料
酒為什麼會讓人快樂甚至上癮？關於「酒」的這些事，不妨了解一下- 每日頭條 https://kknews.cc/zh-tw/food/rmq8grx.html

喝酒的好處和壞處_喝酒的益處和危害詳解！

<https://www.moneydj.com/kmdj/blog/blogarticleviewer.aspx?a=09a03094-02b4-4eb1-8982-000000062873>

適量喝酒小酌~7 好處防感冒還顧心臟

<https://hellyishi.com.tw/health/general-health-knowledge/benefits-of-moderate-drinking/>

【喝酒後超嗨 or 超放鬆？】研究顯示：啤酒、紅酒、烈酒對心情有不同影響

<https://buzzorange.com/vidaorange/2018/12/22/different-effects-of-alcohol-on-mood/>

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