

文章題目：各種酒的好處

文章內容：

對於酒的話題人們中處再苦惱之中。舉例來說跟朋友出去玩一個不小心就會喝得過量，有時候隔天還會宿醉頭痛，又或著是看過爸爸媽媽晚上應酬回家，喝完酒茫茫的樣子。然而現在又因為疫情的關係所以人們對酒精的話題更是敏感了，但是如果人們不喝那麼多，而是控制在適量的飲用範圍內，對身體一樣會造成傷害嗎？而不同酒對人體又會有什麼不一樣的好處或壞處呢？

威士忌是人們都眾所皆知的一種酒，酒精濃度大約在35%~57%，比平時在便利商店買的水果酒的酒精濃度還要高出許多。我看過的一篇報導寫說有一名100歲的婦人自己說過一段話，他能活到這麼久，是因為他60年來每天堅持睡前喝一杯威士忌。他說的這段話引起了我的興趣，為什麼睡前喝一杯威士忌就有這麼大的效果？喝威士忌的好處是什麼？大部分的人在喝酒的時候都會加冰塊，然而他們不知道最近的一篇報導有提到冰塊裡面其實有很多的細菌存在，會使人體產生很多症狀，但當他們用威士忌加冰塊時他們發現冰塊裡的細菌全被殺光了！看到這裡我就想說所以大家在傳的威士忌可以治療傷風感冒其實是可以被證實的。但有些人如果覺得威士忌太烈的話，可以嘗試在裡面加蜂蜜跟檸檬，不僅可以提升他的風味，也因為有豐富的維他命C和礦物質能增加抵抗力，可以加速痊癒。

再來是我們經常聽到：女人喝紅酒有助於養生美容之類的小道消息，藉著這次了解酒類的機會來去找了找資料。發現飲用不超過160毫升的葡萄酒可以預防心臟病，也就是能預防心血管疾病，是因為存在於葡萄酒內含有抗氧化物。而至於為什麼能養顏美容是因為同時也含了鐵，女人要補鐵女人要補鐵，這是已經在廣告都會出現的基本常識了。雖然說紅酒有這麼大的好處但也不能因為這樣一個不小心就喝太多了。

在這世界上對於很多人來說減肥是困難的，大家都想要對於自己的身材感到自信，然而很多人可能都還沒聽說過，龍舌蘭這種酒竟然能幫助減肥！？我自己也是女性對於這種消息當然不能錯過，但是為什麼呢？難道單靠喝龍舌蘭酒就能減肥嗎？千千萬萬要記住凡事都得來不易，天上也沒有白吃的午餐，降低血糖是龍舌蘭蜜的作用之一，雖然他叫做「蜜」，但也不會像果糖一樣的甜，他的成分是果聚糖，人體系統不會使用到他們因此也不會升高血糖！即使喝了龍舌蘭不會升高血糖，但還是不能只依靠酒減肥，還是要多運動還有均衡飲食才會有效果。

總得來說喝酒過量就是風險很高，但是偶爾喝喝小酒其實是完全可以的。有人說：喝點小酒的人比滴酒不沾的人還健康，這句話我現在還真的認同了。雖然家長有時候可能外面應酬很多，必須喝很多酒，但也儘量提醒家長不要太常喝過量的酒，注意一下家裡人的身體健康～

參考資料



<https://www.google.com/amp/s/helloyishi.com.tw/health/general-health-knowledge/benefits-of-moderate-drinking/%3famp>

<https://www.ec-ff.com/blog/posts/drink-wine-benefits>

<https://www.cosmopolitan.com/tw/beauty/diet/g29317649/tequila-shot/>