

酒精饮品

酒精饮品是含有酒精的饮品，也简称成为酒。

酒精饮品的种类

1. 市面上销售的酒精饮品
 - 色酒 (伏特加, 威士忌)
 - 啤酒 (仙地, 啤酒, 黑啤酒)
2. 传统方法酿制的酒精饮品
 - 米酒
 - 椰花酒
 - 糯米酒

您知道吗？

- 酒精被归纳为镇静剂的一种，他会干扰神经线和令到身体的反应变得迟钝。
- 吸纳大量的酒精可能导致打瞌睡，酒醉，晕厥甚至死亡。
- 1983年的食品条例禁止售卖酒精饮品给18以下的人士

认识喝酒对您身体的效果



引用的酒精在小肠和胃部被吸收。酒精的吸收发生迅速，在喝酒 5 分钟内就可以在血液里测出酒精。

酒精被吸纳之后就会传遍整个身体并且开始影响身体的每个系统，特别是神经系统，消化系统和血液循环系统，内分泌系统和身体的肌肉。



青少年喝酒会伤害身体

青少年如果喝酒的后果是：

- ⊘ 可能会在酒后发生意外或受伤
- ⊘ 提高受到性侵犯的风险
- ⊘ 压抑甚至破坏脑部发展
- ⊘ 可能会滥用毒品
- ⊘ 提高各种社会问题的风险，比如逃学和打架
- ⊘ 更多机会染上性病，爱滋病和滥交
- ⊘ 因为他们酒醉时的行为危害他们没有喝酒的朋友

切记！

防止引用酒精的饮料需要各方面的配合。

每个人都要扮演他们各自的角色：

- ⊘ 推动社会帮助青少年远离酒精
- ⊘ 开发和支持帮助青少年远离酒精的社会风气
- ⊘ 父母务必努力维系一个温馨的家庭，让家中的青少年感觉到被重视和被关怀，那么他们就不会出外寻找自己的娱乐
- ⊘ 青少年有必要了解喝酒可能会带来的恶果

酒精危害健康



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my
BUT.5, KKM (CETAK/PTB) 238/2008, BC 50,000



Kementerian Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat