

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：喝酒為什麼會「斷片」？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

不管是在什麼時候，凡是有聚餐都會有喝酒的場合，但往往都會有人在隔天都會忘記昨天所發生的事，這就是所謂的「斷片」。

為什麼喝酒後會「斷片」？因為腦袋中負責記憶的地方受到酒精的刺激，酒精是一種脂溶性物質，所以它可以伴隨血液循環穿透血液和大腦之間的屏障。酒精同時也是一種麻醉劑，能夠刺激大腦，它可以降低大腦的抑制功能。若攝取過量的酒精，在大腦中負責掌管記憶的顳葉部分就會產生短暫失憶的狀態，也就是「斷片」，研究也有發現體重較輕的人更容易斷片，女生也比男生容易斷片。體中較輕的人體內水份相對會比較少，酒精濃度就會比較高，男性喝斷片與實質發病風險的上升程度，要明顯高於女性。

就算是適量喝酒的斷片，還是有可能會失智且失智風險達到 119%，若超出是量值失智風險則達到 136%。大部分的台灣人都缺乏酒精代謝酵素，所以會有臉紅、頭痛、嘔吐等症狀，又稱「酒精不耐症」，為了降低罹癌或失智症的風險，特別需要節制飲酒，最好別喝酒。

根據「國民飲食指標手冊」的建議，男性每日最多不可飲用超過 1 罐啤酒，女性則為半罐。

所以理性飲酒是一件非常重要的事，不要因為一時的氣氛達到最高點，而讓自己身體遭受到更多的破壞，畢竟飲酒過量可不是單一會有失智的問題。

參考資料

每日頭條 <https://kknews.cc/zh-tw/health/eynvm3r.html>

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