

酱香拿铁火了！中心医院专家说，不会计算酒精摄入量，
“飞天”都糟蹋了！

2023-09-08[原文](#)





攀枝花市中心医院
panzhihua central hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

深入学习贯彻落实党的二十大精神
踔厉奋发、勇毅前行
为推进医院高质量发展而不懈奋斗



攀枝花市中心医院
PANZHIHUA CENTRAL HOSPITAL

诚信 仁爱 敬业 创新



大医精诚担使命
廉洁行医守初心

“美酒加咖啡，就爱这一杯”



9月4日，茅台与某咖啡品牌推出的
联名咖啡“酱香拿铁”正式上市
你drink了吗？





周一的正确打开方式✌️



感觉整个朋友圈
被“酱香拿铁”刷屏了

↓↓↓



能备注不要冰不要奶不要咖啡液吗? 🐶🐶🍉 **热评**

共 351 条回复 >

9-4 10:40 来自浙江

📄 💬 👍 6768



那么问题来了，酱香拿铁喝完是清醒了还是醉了 🐶 **热评**

共 239 条回复 >

9-4 10:17 来自安徽

📄 💬 👍 2685

该咖啡品牌客服回应，产品酒精含量低于0.5度

但未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用

中心医院专家提醒您

再好的酒也不能多喝

每日饮酒量很关键

怎么计算？学起来！



如何计算酒精摄入量？

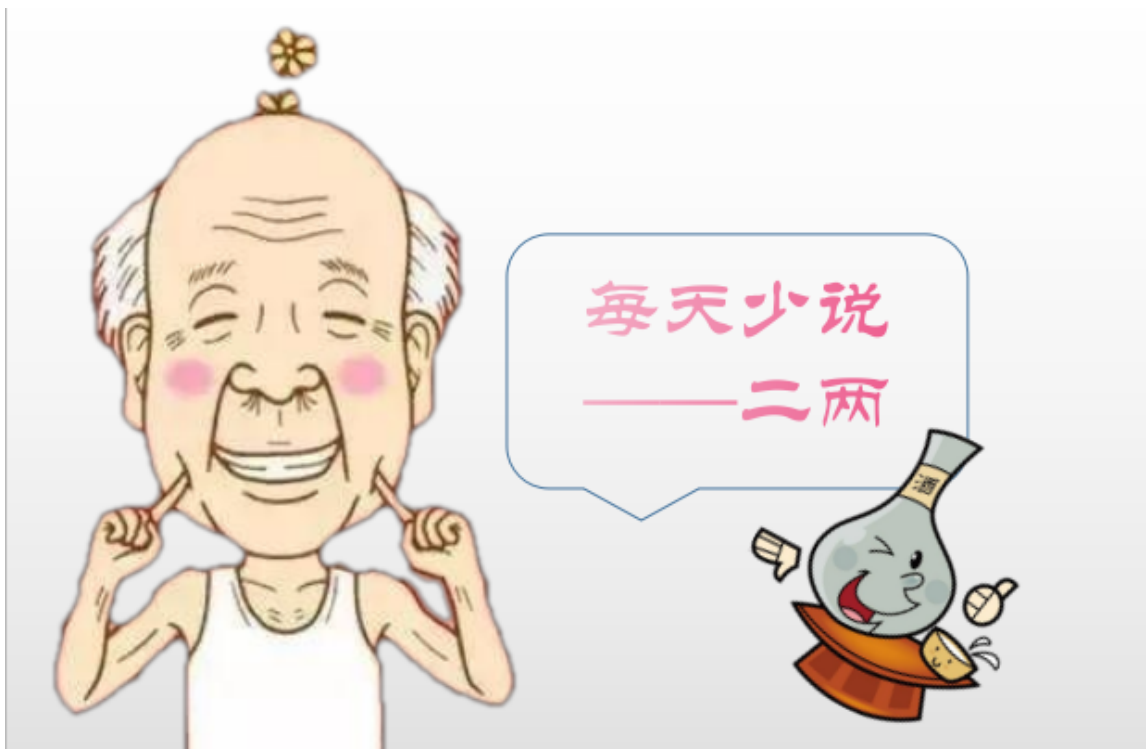
酒精摄入量=摄入酒量ml×酒精度数%×0.8

比如

张大爷每天要喝二两52%的白酒

也就是100ml

他的酒精摄入量=100×52%×0.8=41.6g



根据《中国居民膳食指南》2022版推荐

酒不论男女统统建议限制到一天15g（纯酒精）以下，最好不喝

很明显！他超量了！

酒能喝多少？

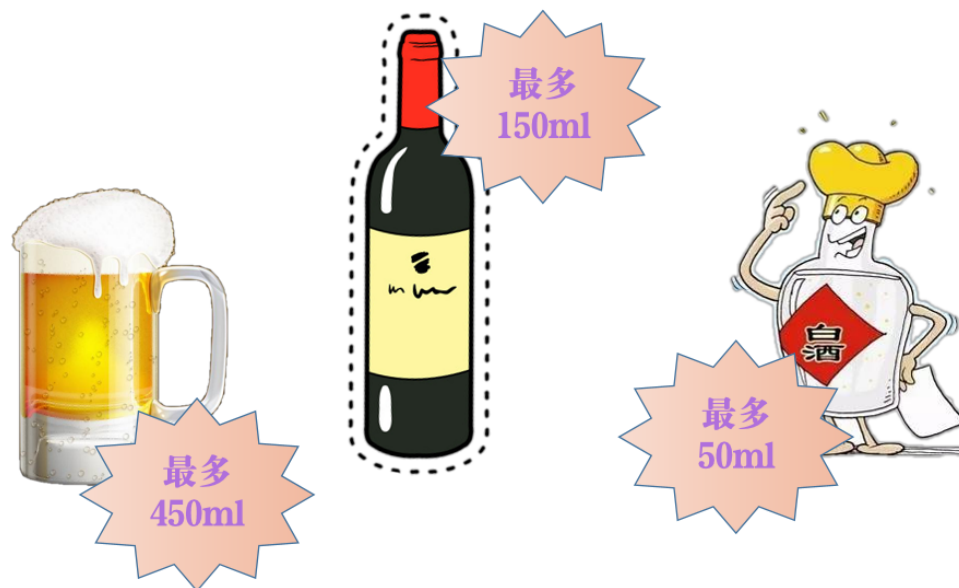


按照公式换算

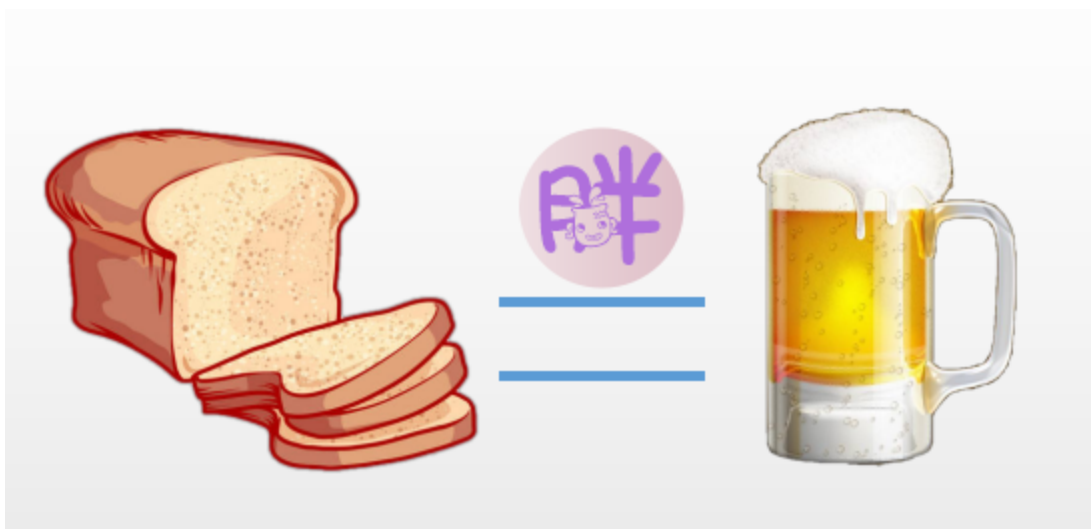
如果是38%的白酒，一天最多50ml

12%的红酒，最多150ml

4%的啤酒450ml



很多人觉得
啤酒度数低可以多喝点
但你却忘了啤酒的另一个名字
——液体面包
1g乙醇可提供的能量为7kcal
仅次于脂肪(1g脂肪提供的能量为9kcal)
喝多了不仅会长脂肪，酒精量也不低



中心医院专家提醒您，
美酒加咖啡，可别一杯接一杯！

参考文献：

1[1]. 《中国居民膳食指南（2022）》在京发布[J]. 营养学报,2022,44(06):521-522.DOI:10.13325/j.cnki.acta.nutr.sin.2022.06.019.

[2]. 中华医学会，中华医学杂志社，中华医学会消化病学分会，等．酒精性肝病基层诊疗指南（2019年）[J]. 中华全科医师杂志,2020,19(11)：990-996.

DOI:10.3760/cma.j.cn114798-20200812-00898



朱秀云

主治医师
健康管理师、注册营养师

擅长：内分泌及代谢性疾病、高血压、高尿酸血症等慢性非传染性疾病的诊治，健康宣教、饮食及运动指导等。



健康咨询 一手掌握

视频号

公众号



攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言



超👁️又夹哟👉赞：2

如此这般，可以戒酒了[大哭]



阿铭赞：2

酒量适可而止，别喝高兴了以后什么都忘了，酒量也控制不了，最后受伤的是自己[流泪][流泪][流泪]



心美赞：1

谢谢朱医生的科普美文。让我们懂得很多。谢谢！[抱拳][抱拳][抱拳]



李荣秋四川凉山：13795628488赞：1

喝酒都说伤身体不伤感情、细细思索身体健康都没有了，还谈什么感情！



么蛾子赞：0

把白酒换个名字——52度酱香型矿泉水



茶久赞：0

瞬间感觉酒不香了，以后喝酒时候就看看



唯美赞：0

有些人喝个啤酒/:beer就是12瓶的量，我一直觉得肚子是装不下去的！[呲牙]