

# 亞洲人不適合日酌一杯紅酒 喝酒就臉紅 罹食道癌風險高

常有醫師建議民眾每天可小酌一杯紅酒，降低心血管疾病風險，但由奇美醫院委託的一項研究指出，這其實並不適合亞洲人，更有可能因為體內缺乏代謝酒精的酵素，無法排出乙醛，長期累積在體內，**增加罹患食道癌的風險**。

與奇美醫院合作，長期投入研究的史丹佛大學研究員陳哲宏指出，若一喝酒就**臉紅**，就有可能可能是「**乙醛去氫酶缺乏症 (ALDH2 Deficiency)**」的患者，因肝臟無法**代謝**酒精，容易**酒醉及宿醉**，導致**乙醛**在體內累積越來越多，增加**身體損傷**。

陳哲宏表示，乙醛去氫酶基因位於人類第12號染色體上，負責分解酒精與乙醛，生成二氧化碳和水，排除體外，基因缺陷者，容易喝酒臉紅，若每天攝取超過**30克**純酒精（相當於2杯紅酒），**食道癌風險將高達102倍**，罹患頭頸癌的比率也比正常人高出**50倍**。

另外，全世界又以中國大陸、日韓等亞洲人，特別容易具有「乙醛去氫酶缺乏症」，約每2人就有**1人**有此症狀。

如今透過基因檢測，能早期發現自體酒精代謝基因缺損，降低罹癌風險，「酒精代謝基因檢測」，只需抽血或取口腔黏膜組織，一個星期後就可知道檢驗結果。

以上資訊來源：聯合報 | 2016-01-20

