

# 成人飲酒要適量

# 不喝酒更好


備孕、懷孕或哺乳時，請避免接觸酒精



男性不宜超過2杯/日



女性不宜超過1杯/日

 每杯(酒精量10公克)怎麼算？

計算公式

酒精量(公克) = 容器容量(毫升) × 數量(杯、瓶、罐等) × 酒精濃度(%) × 0.79(酒精密度)



啤酒、淡酒、  
氣泡果汁酒等

250毫升

蘭姆酒、白蘭地、  
威士忌等

30毫升



紅酒、白酒、  
荔枝酒等

100毫升



58度高粱酒

20毫升