

随着社会经济的，酒精的摄入正在快速上升。本文将概述酒精的作用以及它的功效，给人们全面了解与科学使用酒精带来的好处。

一、酒精作用机理

酒精主要是通过血液里普通代谢被人体消耗，它在体内被分解为乙醇和乙醛。它也可以被肝脏消化，并通过肝脏快速转化为乙醛，终被肝脏体外。

二、酒精的作用

1、恙虫感染率

经过深入的研究，发现摄入合理量的酒精可以有效地恙虫的感染率，这也是合理使用酒精可以达到的功效之一。

2、提高免疫力

摄入适量的酒精可以有效地激发人体免疫系统，人身免疫力，使人们更不易受到外界病毒感染，从而预防疾病。

3、加快新陈代谢

适量的酒精可以提高新陈代谢的速度，有助于体内物质的代谢消耗，从而达到消除废物的效果，同时机体保护机制，消除废物，增强抗病能力。

4、促进肠道蠕动

饮用酒精可以肠道蠕动，促进消化道的血液循环，从而有效清除体内的废物，使消化道良好的活动，促进营养的吸收。

5、心脏功能

酒精可以血浆中胆固醇含量，促进血液循环，对心脏有良好的保护作用，心脏功能，有效心脏疾病发病率。

6、加快新陈代谢

酒精有助于脂肪和葡萄糖的燃烧，阻碍脂肪沉积，可以减轻体重，加快新陈代谢，有助于消耗体内多余的热量，这是非常有用的减肥手段。

七、酒精的不良作用

1、对肝脏的：

慢性酗酒容易肝脏，损伤肝脏，并导致肝细胞死亡，终会导致肝损伤和肝硬化，甚肝癌。

2、细胞毒性：

饮酒会导致体内细胞氧化耗竭，有害物质堆积，细胞毒性上升，身体的免疫能力，容易发生一些疾病和感染。

3、牙齿损伤：

过量饮酒会对牙齿产生腐蚀，引起牙齿脱落，并会导致口腔疾病。

八、合理使用酒精办法

1、忌口：

不要在饮酒当中加入饮料，以防口腔疾病的发生，也不要饮用太多的酒，避免酒精中毒和身体伤害。

2、健康饮酒：

选择低度酒精度饮料，比如葡萄酒，黄酒等，也可以做一些加水分稀饮料，喝够一瓶，以达到所需的效果。

3、适量：

一般每天摄入的酒精量不要超过30-60g，控制在合理水平，以便维持身体健康，并形成健康的饮酒习惯。

本文概述了酒精作用机理及其功效，其中包括疫苗受抗体防护疾病、提高免疫力、加快新陈代谢、促进肠道蠕动、心脏功能等正向功效；在酒精不良作用方面，我们需要知晓它存在的肝脏、细胞毒性、牙齿损伤等负向作用。只有在合理使用情况下，以达到大的功效。