

## ดื่มมาตรฐานคืออะไร

การอบรมเรื่องการดื่มอย่างรับผิดชอบ หัวข้อที่ 4 คือ การดื่มมาตรฐาน หัวข้อนี้จะมีความน่าสนใจ และมีประโยชน์อย่างไร ไปติดตามกัน

● ● 1 ดื่มมาตรฐาน หรือ **Standard Drink** คือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ผสมอยู่ 10 กรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่ตับใช้เวลา 1 ชั่วโมง ในการขับออก

● ● 1 ดื่มมาตรฐาน ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดนั้นไม่เท่ากัน



330 มล.

● ● สำหรับ เบียร์ หรือเครื่องดื่มพร้อมดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5% จะมี 1 ดื่มมาตรฐานเท่ากับ 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก หรือ 330 มิลลิลิตร



1 ดื่มมาตรฐาน = 3 ฝา  
30 มล.

● ● ส่วน วิสกี้ หรือ วอดก้าที่มีแอลกอฮอล์ 40-43% 1 ดื่มมาตรฐาน จะอยู่ที่ 3 ฝา หรือ 30 มิลลิลิตร



1 ดื่มมาตรฐาน = 100 มล.

● ● และหากเป็น ไวน์ ที่มีแอลกอฮอล์ 11-13% จะมี 1 ดื่มมาตรฐานคือ 1 แก้ว หรือ 100 มิลลิลิตร

- สำหรับผู้ชาย น้ำหนัก (เฉลี่ย) ประมาณ 71.5 กิโลกรัม ไม่ควรดื่มเกิน 5 วันต่อสัปดาห์



- ใน 1 วันไม่ควรดื่มเกิน 4 ดื่มมาตรฐาน โดยดื่มไม่เกิน 2 ดื่มในชั่วโมงแรก และ 1 ดื่มในชั่วโมงถัดไป

- ส่วนสาว ๆ น้ำหนัก (เฉลี่ย) ประมาณ 50 กิโลกรัม ไม่ควรดื่มเกิน 5 วันต่อสัปดาห์

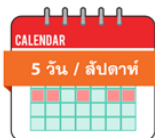
- ใน 1 วันไม่ควรดื่มเกิน 2 ดื่มมาตรฐาน โดยดื่มไม่เกิน 1 ดื่มในแต่ละชั่วโมง



แต่ถ้าคิดจะดื่ม (แม้แต่แก้วเดียว) ก็ไม่ควรขับรถเลย



- วันละ 4 ดื่มมาตรฐาน
- ชั่วโมงแรก 2 ดื่มมาตรฐาน
- ชั่วโมงถัดไป 1 ดื่มมาตรฐาน



- วันละ 2 ดื่มมาตรฐาน
- แต่ละชั่วโมง 1 ดื่มมาตรฐาน