


喝酒臉紅 好還是壞？



你喝完酒臉變得好紅喔！
建議不要再喝了！



沒事啦，臉紅是因為
代謝好，那些不會臉紅
的人身體才差！

不對喔！專家指出 喝酒臉紅其實是「警告色」

代表酒精代謝不良，因為缺乏一種叫 **ALDH2** 的酵素，導致毒素無法排出。這可是致癌物質！不僅會引起頭痛、心悸、嘔吐、宿醉，還會增加心血管疾病、失智症、食道癌、口腔癌和心臟病的風險。



提醒您：
飲酒適量，注意健康！



ดื่มสุราแล้วหน้าแดง ดีหรือไม่ดี?



หลังดื่มเหล้า หน้าคุณแดงมากเลยนะ!
แนะนำว่าอย่าดื่มอีกเลย!

ไม่เป็นไร หน้าแดงเพราะ
เลือดลมเดินดี คนที่หน้า
ไม่แดงแสดงว่าสุขภาพแย่



ไม่ใช่ซะ! ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า
ดื่มสุราแล้วหน้าแดง ความจริงคือ “สัญญาณเตือน”

แสดงว่าการขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายไม่ดีเนื่องจาก

ขาดเอนไซม์ ALDH2

ส่งผลให้ไม่สามารถขับพิษแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นสาร

ก่อมะเร็งออกจากร่างกายได้

ไม่เพียงส่งผลให้ปวดศีรษะ ใจสั่น อาเจียน เม

ค้าง ยังจะเพิ่มความเสี่ยงใน

การเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ สมองเสื่อม มะเร็ง

หลอดอาหาร มะเร็งใน ช่องปากและโรคหัวใจ

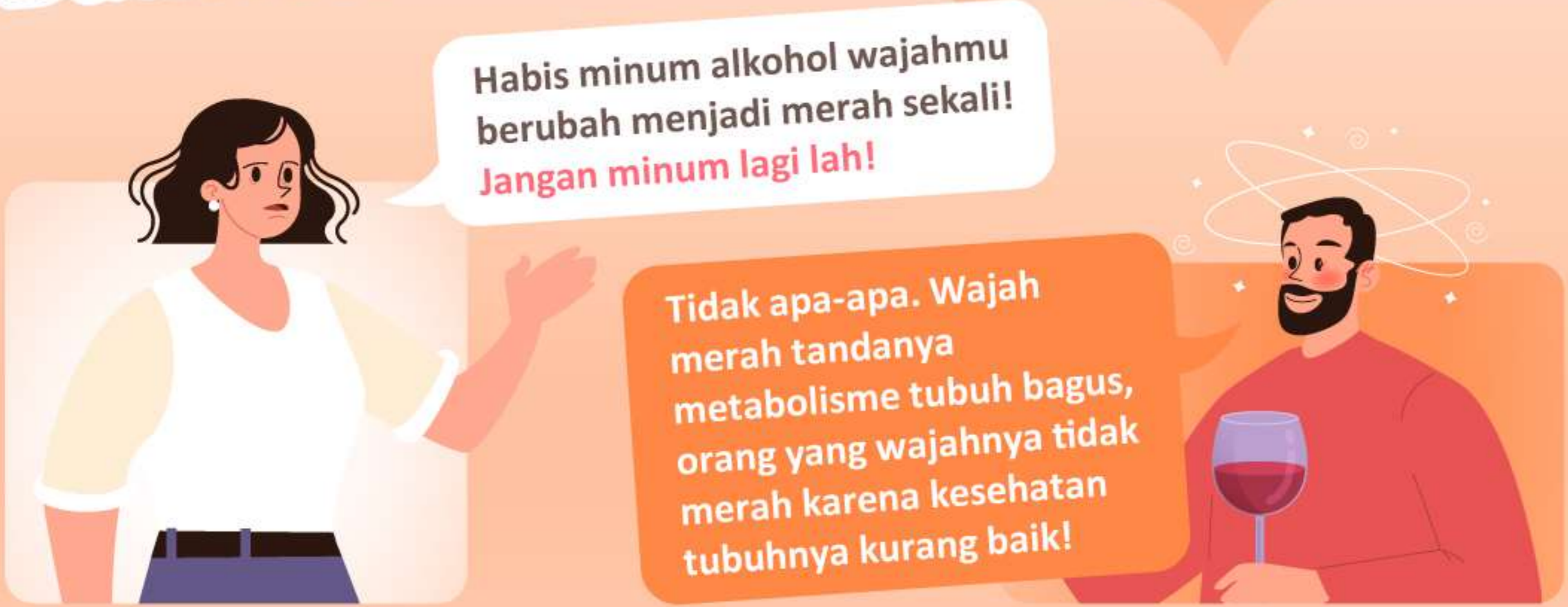


คำเตือน:

ดื่มสุราในปริมาณที่พอเหมาะ

ระมัดระวังสุขภาพร่างกาย!

Wajah Merah Setelah Minum Alkohol, Baik atau Tidak?



Tidak benar loh! Pakar mengemukakan, wajah merah setelah minum alkohol sebenarnya adalah **「warna peringatan」**

yang menunjukkan metabolisme alkohol dalam tubuh tidak bagus, karena **kekurangan** satu jenis enzim yang disebut **acetaldehyde dehydrogenase (ALDH2)**, dapat menyebabkan zat racun tidak dapat dikeluarkan. Ini adalah karsinogen! Tidak hanya menimbulkan **sakit kepala, palpitasi, muntah, mabuk**, masih dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, demensia, kanker esofagus, kanker mulut dan penyakit jantung.



Pesan Pengingat Anda:
Minum alkohol jangan berlebihan, utamakan kesehatan!

Đỏ mặt sau uống rượu tốt hay xấu?

Mặt bạn đỏ lên sau khi uống rượu. Tôi khuyên bạn không nên uống nữa.



Không sao đâu, đỏ mặt là do quá trình trao đổi chất tốt, người không bị đỏ mặt là sức khỏe không tốt!



Không đúng! Các chuyên gia chỉ ra rằng, đỏ mặt sau khi uống rượu thật ra là **“màu cảnh báo”**

Điều này cho thấy quá trình chuyển hóa rượu kém, do **thiếu** một loại **enzyme** gọi là **ALDH2**, dẫn đến không có khả năng bài tiết độc tố. Đây là chất gây ung thư, không chỉ gây ra **chứng đau đầu, tim đập nhanh, nôn mửa** và di chứng sau cơn say, mà còn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, chứng mất trí, ung thư thực quản, ung thư miệng và bệnh tim.



Nhắc nhở:
Hãy uống chừng mực và chú ý đến sức khỏe của bạn!



Is it good or bad if you turn red in the face when drinking alcohol?



That's wrong. Experts say it is **a warning sign** if your face turns red when drinking alcohol.

It means your metabolization of alcohol is not good because you **lack the enzyme ALDH2**, which facilitates the expulsion of toxins. These are carcinogenic and can not only cause **headaches, palpitations, vomiting, and hangovers** but also **increase the risk of cardiovascular disease, dementia, esophageal cancer, oral cavity cancer and heart disease.**



Remember:
**Drink in moderation,
stay healthy!**