



# ดื่มมาตรฐาน คืออะไร

คือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  
บริสุทธิ์ผสมอยู่ 10 กรัมซึ่งเป็น  
ปริมาณที่ดื่มใช้เวลา 1 ชั่วโมง  
ในการขับออก



เบียร์  
250 มล.

เบียร์ หรือเครื่องดื่มพร้อมดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5%  
จะมี 1 ดื่มมาตรฐานเท่ากับ 1 กระป๋อง หรือ 1 ขวดเล็ก หรือ 250 มิลลิลิตร



ไวน์  
100 มล.

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



คอกเทล หรือ วิสกี้  
30 มล.

คอกเทล หรือ วิสกี้ที่มีแอลกอฮอล์ 40-43%  
1 ดื่มมาตรฐานจะอยู่ที่ 3 ฟา หรือ 30 มิลลิลิตร



## เมื่อไรที่ไม่ควรดื่ม

แอลกอฮอล์ไม่ใช่เรื่องไกลตัว การเรียนรู้และเข้าใจว่าแอลกอฮอล์คืออะไร  
และมีผลกระทบต่อร่างกายเพื่อเราจะได้รู้เท่าทันและมีสติว่าจะโอกาสใดไม่ควรดื่ม



### 1. ตั้งครรภ์

ถ้าคุณกำลังวางแผนจะมีบุตร  
หรือกำลังตั้งครรภ์อยู่  
ไม่ควรดื่มเด็ดขาดเพราะ  
แอลกอฮอล์จะส่งผลกระทบต่อ  
ระบบประสาทส่วนกลาง  
ของทารก



### 2. ขับรถและ ใช้เครื่องจักร

เนื่องจากการดื่มมีผลต่อ  
วิจารณญาณและเวลาที่คุณใช้  
เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คุณต้อง  
ระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะ  
แอลกอฮอล์เป็นสารกดประสาท  
ส่งผลให้มีปฏิกิริยาตอบสนอง  
ช้าลง



### 3. การใช้ยา

แอลกอฮอล์มีผลต่อการทานยา  
ไม่ว่าจะเพิ่มฤทธิ์ยาจนเกินควร  
หรือทำให้เกิดอาการดื้อยา



### 4. บุคคลซึ่ง มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์



## เคล็ดลับการดื่ม อย่างรับผิดชอบ



ไม่ดื่ม  
ขณะท้องว่าง



ดื่มน้ำเปล่า  
บ่อยๆ



รู้ขีดจำกัด  
ของตัวเอง



ถ้าจะดื่ม  
ให้คนอื่นขับ



ดูแลซึ่งกัน  
และกัน



หลีกเลี่ยงการเติม  
ถ้ายังไม่หมดแก้ว



ไม่ควรวาง  
เครื่องดื่มทิ้งไว้

“ แอลกอฮอล์  
คือ แอลกอฮอล์  
ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใด  
สิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกาย  
คือ ปริมาณ  
ไม่ใช่ชนิดของเครื่องดื่ม ”