

红酒小酌有益还是有害？

饮比不饮好,但要控制量



酗酒伤身,还影响社交和事业,是人尽皆知的常识。然而不少健康资讯中常说,少量饮红酒对健康有益,尤其是对上了年纪的人,能预防心血管疾病。然而,这个说法受到了国外一些研究的挑战,以为少量饮酒可增加多种疾病的死亡风险。少量饮酒究竟利大于弊,还是弊大于利?专家对此表示肯定,并明确定出“少量”的标准:逐日摄进 30~50 克纯酒精为宜。

有利: 葡萄酒“红”比“白”好

英国伦敦大学玛丽皇后学院的科学家以为,饮红酒可以预防心脏病。他们发现从红酒中提取的物质能够阻断内皮素-1 的天生——这是一种能引起血管收缩的化学物质,是引发心血管疾病的重要因素。他们进一步研究发现,白葡萄酒对哺乳动物的血管细胞没有上述作用,但赤霞珠红葡萄酒的作用则比葡萄汁高 7 倍。

红酒中含有的多酚类抗氧化剂被以为能保护细胞与组织免受氧自由基的伤害,而这些伤害可导致癌症和心脏病的发生。香港理工大学药理学教授乔治沙·阿尔方博士称,红葡萄酒比白葡萄酒中含有更多的多酚,这种物质的浓度越高,似乎对心血管系统以及身体其他部位的保护作用越大。红酒还可降低血液黏稠度,从而降低心肌梗塞和中风的风险。

有弊: 酒精对全身害处更大

摄取酒精或许可以帮助老年人削减心脏病发作的风险,却增加了癌症等其他疾病的死亡风险——这是英国科学家追踪了 7735 人长达 16 年得出的结果,质疑了少量饮酒,尤其是红酒,能够改善人们整体健康水平的说法。研究发现,这些人养成了规律饮酒的习惯,每周饮 1~15 单位(一个饮酒单位约相当于 124 毫升 4%的啤酒),属于少量饮酒。

他们心脏病发的机会比完全不饮酒以及偶然饮酒的人要小。然而,他们死于心血管疾病的风险并没有下降,而且死于其他疾病的风险增加了 40%。

英国心脏基金会称:“这项研究很重要,由于他显示,酒精对一个器官有好处,不是对全身都有好处。”

饮酒应控制在 纯酒精 30~50 克

专家以为,长期大量饮酒可导致酒精性肝硬化、酒精性心肌病、反流性食管炎、食道贲门撕裂、消化性溃疡出血等严重后果,但少量饮红酒对心血管有保护作用,一部分人晚上饮点酒还可以帮助睡眠,总的来说饮还是比不饮好一点,但是肝脏不好的人最好滴酒不沾。

“少量”究竟是指多少呢?对于饮白酒,医生经常建议:“一两有好处,二两没坏处,三两以上肯定有坏处。”专家建议按照纯酒精(乙醇)的量进行计算,逐日超过 150 克就算大量了,而少量以 30~50 克为宜,相当于天天饮高度酒(53 度以上)一两,或红酒(12 度左右)300 毫升,或啤酒(5 度左右)600 毫升。在这个标准下,专家建议最好分开上午和下午各饮一半。

(酒坊)

广告