

适量饮酒可降低心血管病发病率

加拿大研究人员综合30年内数十项研究结果后认为, 适量饮酒者比滴酒不沾者患心脏病风险低, 但过量饮酒不利健康。

防疾病

加拿大卡尔加里大学教授威廉·加利率领研究团队回顾1980年至2009年84个以饮酒与心脏病关系为主题的研究, 比较饮酒者与不饮酒者患心脏病、中风以及因这两种疾病死亡的比率。

研究发现, 适量饮酒与患心血管病几率以及因病死亡几率低存在关联。

同一所大学教授苏珊·布赖恩率领另外一个研究团队回顾这一时期63项研究, 调查饮酒与胆固醇、脂肪细胞、血管状况等心脏病相关指标关系, 同时研究不同种类酒是否对健康影响不同。

布赖恩团队研究后得出结论, 适量饮酒可显著增加体内“好”胆固醇含量, 有效预防心脏病。适量指女性每天摄入最多15克酒精, 男性每天摄入最多30克酒精。

布赖恩团队说, 适量饮酒对健康的好处来自酒精本身, 与喝哪一种酒无关。

需适量

两个研究团队分别撰写报告, 发表于《英国医学杂志》网站。

适量饮酒有益健康并非新发现。但是卡尔加里大学研究人员说, 他们的研究更全面、更新。

尽管酒可能促进健康, 但过量饮用会适得其反。

前英国医学院院长伊恩·吉尔摩等医学专家说, 英格兰和威尔士每年3万人死于肝病, 大部分与酗酒相关, 1986年以来肝病致死率显著上升。

吉尔摩说, 如果英国能切实改变“酗酒文化”, 今后20年肝病致死人数可减少2.2万人。如果任由这种“文化”发展, 死于这种疾病人数可能增加8900人。

可替代

卡尔加里大学教授加利认为, 酒精与心脏病间关联已无需讨论, 眼下只需要考虑如何把这个结论“应用到临床”, 怎样告诉公众, 适量摄入酒精总体而言对健康有好处。

英国心脏基金会高级护士凯茜·罗斯认为, 公众不必因为适量饮酒有益健康改变饮食习惯。

“如果你本来滴酒不沾, 用不着转而饮酒。经常运动, 注意饮食均衡可以起到同样作用, ”她告诉英国广播公司记者。

罗斯提醒, 过量饮酒对心脏起不到任何保护作用, 反而会导致高血压、中风、癌症, 损害心脏。
(来源: 新华网 欧飒)

更多阅读

相关新闻	相关论文
1 世卫报告称酗酒致死率超艾滋病和肺结核	
2 英国研究称睡眠少易患心脑血管疾病	
3 英研究称吸烟是造成男女死亡率差异重要原因	
4 日本研究发现: 饮酒之后立即睡眠不利酒精吸收分解	
5 美研究发现: 杏仁或可预防糖尿病和心脏病	
6 丹麦调查研究发现: 伴侣爱唠叨 易致心绞痛	
7 研究人员找到巧克力预防心脏病原因	
8 美机构称合用两种艾滋病药可致严重心脏异常	

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行	一周新闻评论排行
1 俄科学家称人类或最终居住在超级大黑洞中	
2 三院士致信教育部建议特殊培养刘嘉忆	
3 中南大学本科生破解国际数学难题引关注	
4 国家重大科学研究计划立项项目清单公布	
5 饶毅专访: 应支持好奇心驱动的科研	
6 授予博士学位服务国家特殊需求人才培养项目公示	
7 中国地大就柯斯基美高校学术职务作说明	
8 复旦大学探索“行政与教学分离”	
9 成都医学院领导班子被调整	
10 2011诺贝尔化学奖: 与中国擦身而过	

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 别把教授当回事
- 哥斯达黎加地球科学之旅——神秘而又神奇的国度
- 谁是宇宙加速膨胀的幕后黑手?
- 科学认知小水电
- 教授之死折射出的社会危机
- 幽默的试剂管制

[更多>>](#)

论坛推荐

- 从强调胸外心脏按压看心肺复苏的演变
- Unsolved Problems in Mathematical Systems and Control Theory
- Color Atlas of Pharmacology - 3rd Ed. Thieme
- 苏格兰咖啡数学问题集
- 流式细胞术详解 (转载)
- 岩石与矿物 (500多种岩石与矿物的彩色图

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给: 

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2011-2-27 21:43:47 minph

有些人真能意淫啊。

佩服！

2011-2-24 15:18:30

呵呵，符合祖国传统医学嘛，酒为百药之长

[查看所有评论](#)

读后感言：

验证码: