



## Can drinking red wine ever be good for us? (III)

### Có phải cứ uống vang đỏ là khỏe? (III)



*(Please enjoy the previous parts – parts I & II– available in the website  
Mời xem các phần trước – phần I & II – đã có trên website)*

One study found the more people drank, the more likely they were to experience high blood pressure and stroke, but not heart attacks, over a 10-year period.

This time, the researchers found no “J”-shaped correlation. Instead, they found that the more people drank, the more likely they were to experience high blood pressure and stroke – and there was no reduced risk among people who drank one to two units per day. There was no association either way with heart attacks.

As a result, while there was a clear link between alcohol consumption and stroke risk, something in alcohol may protect us against heart attacks.

“Our study shows that alcohol definitely has a protective mechanism, because high alcohol consumption consistently increases blood pressure, but for heart disease the association is quite flat,” Chen says.

Một nghiên cứu cho thấy người uống càng nhiều, họ càng có nhiều khả năng bị huyết áp cao và đột quỵ, nhưng không bị đau tim, trong khoảng thời gian 10 năm.

Lần này, các nhà nghiên cứu thấy không có mối tương quan trong đường cong hình 'J'. Thay vào đó, họ thấy rằng những ai càng uống nhiều thì càng dễ bị cao huyết áp và đột quỵ - và không có chuyện giảm bớt nguy cơ mắc bệnh ở những người uống một hoặc hai đơn vị cồn mỗi ngày. Cũng không hề có mối liên hệ nào tới việc bị trụy tim.

Và như vậy là trong khi có mối liên hệ rõ ràng giữa việc uống rượu với nguy cơ đột quỵ, thì trong rượu cũng có thứ gì đó giúp bảo vệ ta khỏi bị trụy tim.

"Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng rượu chắc chắn có một cơ chế bảo vệ, bởi việc uống nhiều rượu một cách đều đặn thì làm tăng huyết áp, nhưng với bệnh tim thì mối liên hệ lại khá im ắng," Chen nói.



*A winery in Santorini (Greece)    Hầm rượu nho ở Santorini (Hy Lạp)*

Alcohol in general may offset the heart disease risk of increased blood pressure, but it's unclear if it's enough to offset even high blood pressure

“So even as blood pressure goes up, there may be another mechanism that offsets increased blood pressure. But we don't know if this protective mechanism is enough to offset high blood pressure.”

It's important to note that the researchers converted all alcoholic drinks into standard alcoholic units, so the results aren't specific to wine. However, Chen argues wine wouldn't have shown any different results.

Rượu nói chung có thể bù đắp nguy cơ mắc bệnh tim do tăng huyết áp, nhưng không rõ liệu nó có đủ để bù đắp cho huyết áp cao

"Ngay cả khi huyết áp tăng thì có thể vẫn có một cơ chế khác để cân bằng lại mức huyết áp tăng lên đó. Nhưng chúng tôi không rõ là cơ chế bảo vệ này có đủ mạnh để bù trừ cho việc rượu làm tăng huyết áp hay không."

Điều quan trọng cần lưu ý là các nhà nghiên cứu đã xếp chung mọi đồ uống có cồn thành những đơn vị cồn tiêu chuẩn, cho nên kết quả thu được không phải là chỉ đúng đối với rượu vang. Tuy nhiên, Chen nói rằng rượu vang sẽ không cho những kết quả khác.

## Red wine

Wine normally is considered the “healthier” option because of its antioxidants called polyphenols. Also found in fruit and vegetables, polyphenols reduce inflammation in the body, which is a factor for disease. There are **ten times as many in red wine** than white.

Alberto Bertelli, a researcher at the University of Milan's department of Biomedical Sciences for Health, has found that small amounts of wine can protect us against heart disease, partly due to the drink's anti-inflammatory properties. He recommends no more than 160ml of wine a day, but only with a meal, Mediterranean style.

Research has focused on the polyphenol resveratrol in particular, a naturally occurring compound found in grapes' skin and seeds. Resveratrol is thought to protect against high blood pressure by dilating blood vessels.

## Vang đỏ

Rượu vang thường được coi là sự lựa chọn "lành mạnh hơn" bởi có chất chống ô-xi hoá là polyphenols. Cũng còn có thể tìm thấy trong hoa quả và rau rươi, chất polyphenols làm giảm mức độ viêm tấy trong cơ thể, vốn là một yếu tố gây bệnh. Chất này trong vang đỏ cao gấp mười lần so với vang trắng.

Alberto Bertelli, nhà nghiên cứu tại Khoa Khoa học Y sinh của Đại học Milan, phát hiện ra rằng một lượng nhỏ rượu vang có thể giúp chúng ta chống lại bệnh tim, một phần là do đặc tính chống viêm của thức uống. Ông khuyến nghị không quá 160ml rượu vang mỗi ngày, nhưng chỉ uống kèm khi ăn bữa ăn, kiểu vùng Địa Trung Hải.

Nghiên cứu đã đặc biệt tập trung vào chất resveratrol polyphenol, một hợp chất tự nhiên có trong vỏ nho và hạt nho. Resveratrol được cho là bảo vệ cơ thể chống lại huyết áp cao bằng cách làm giãn mạch máu.

...

*(continued còn tiếp)*

**A.H.A. giới thiệu**