



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

Có phải cứ uống vang đỏ là khỏe? (I)

Jessica Brown



We've been led to believe that an occasional glass of wine might be better than abstaining from alcohol altogether, but that might not be the case.

Chúng ta thường nghe nói rằng thỉnh thoảng uống một ly rượu vang sẽ tốt hơn là kiêng không uống chút nào, nhưng điều đó chưa hẳn đã đúng.

Even though alcohol kills millions of people every year, humans have been imbibing for millennia. In the last few decades, wine, in particular, has gained a reputation for being good for our health. Red wine even has been linked with longevity and lower risk of heart disease.

But could wine really be good for us?

The first question, of course, is what we mean by “good for us”. Many people think of heart health when we think of the potential upsides of wine.

Mặc dù rượu giết chết hàng triệu người mỗi năm, nhưng con người vẫn nốc rượu từ hàng ngàn năm nay. Đặc biệt, trong vài thập niên gần đây, rượu vang được cho là rất tốt cho sức khỏe. Vang đỏ thậm chí còn được cho là giúp kéo dài tuổi thọ và làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim.

Thế rượu vang có thực sự tốt cho sức khỏe hay không?

Câu hỏi đầu tiên, tất nhiên, là chúng ta cần định nghĩa 'tốt cho sức khỏe' nghĩa là thế nào. Nhiều người nghĩ về sức khỏe tim mạch khi nói tới tác dụng của rượu vang.

What is less well-known is that research has found strong links between alcohol and cancer. One bottle of wine per week is associated with an increased absolute lifetime cancer risk for non-smokers of 1% for men and 1.4% for women. This equates one bottle of wine per week to five cigarettes for men, or 10 for women.

Điều còn ít được biết là có nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ mạnh mẽ giữa đồ uống có cồn và bệnh ung thư. Uống một chai vang mỗi tuần có thể sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư ở nam giới là 1% và ở phụ nữ là 1,4% đối với những người không hút thuốc. Như vậy, uống một chai vang mỗi tuần sẽ tương đương với việc nam giới hút 5 điếu thuốc, hoặc phụ nữ hút 10 điếu.



The crew picks Cabernet Sauvignon in Sonoma (California, USA) in the fall
Đội chọn nho Cabernet Sauvignon ở Sonoma (bang California, Hoa Kỳ) lúc vào thu.

“While a lot of work has been done to communicate the link between smoking and cancer, this is less so for alcohol because public health officials control messaging for smoking, whereas with alcohol, it’s largely been up to the alcohol industry to communicate this itself,” says Mark Bellis, director of policy, research and international development at Public Health Wales.

The idea that research shows a tippie can be beneficial dates back to the 1970s, when scientists found that French people were less likely to have heart disease than other populations, despite eating more saturated fat. There was a clear relationship between lower levels of heart disease and wine consumption. This came to be known as the ‘French paradox’ – a conundrum which scientists are still untangling today. In the 1970s, scientists found that French people were less likely to have heart disease – which may be related to wine consumption

We have since been led to believe that moderate wine-drinking can reduce our risk of heart disease, high blood pressure, diabetes, and weight gain.

"Trong khi đã có rất nhiều nghiên cứu đã được thực hiện để tìm hiểu mối liên hệ giữa việc hút thuốc với bệnh ung thư thì nghiên cứu tương tự đối với rượu lại rất ít. Lý do là bởi giới chức y tế kiểm soát những thông điệp về việc hút thuốc, nhưng đối với rượu thì điều này chủ yếu phụ thuộc vào chính bản thân ngành công nghiệp bia rượu," Mark Bellis, giám đốc phụ trách chính sách nghiên cứu và phát triển quốc tế tại Bộ Y tế xứ Wales, nói.

Việc diễn giải rằng kết quả nghiên cứu cho thấy uống rượu có lợi cho sức khỏe được đưa ra từ thời thập niên 1970, khi các nhà khoa học nhận thấy rằng người Pháp có vẻ ít bị các chứng bệnh tim mạch hơn các nhóm dân số khác, mặc dù họ ăn nhiều thực phẩm có chất béo bão hòa hơn.

Mức độ mắc bệnh tim thấp có mối quan hệ rõ ràng với việc uống rượu vang. Điều này được biết đến với tên gọi ‘nghịch lý kiểu Pháp’, câu hỏi hóc búa mà các nhà khoa học đến nay vẫn chưa giải được. Vào những năm 1970, các nhà khoa học phát hiện ra rằng người Pháp dường như ít mắc bệnh tim, mà điều này có thể liên quan đến tiêu dùng rượu vang

Kể từ đó, chúng ta đã được dẫn dắt theo hướng tin rằng uống vang ở mức vừa phải có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường và tăng cân...

(continued còn tiếp)

A.H.A. giới thiệu