



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

Có phải cứ uống vang đỏ là khỏe? (IV)

Jessica Brown



(Please enjoy the previous parts – parts I,II & III– available in the website

Mời xem các phần trước – phần I,II & III – đã có trên website)

But despite there being no resveratrol in white wine (even though it's in white grapes), Bertelli observed the French paradox also applies to white wine-drinking areas in France. In other words, white wine may have the same health benefits – if wine has benefits at all. "We found in white wine two compounds common to extra virgin olive oil, which is recognised as a healthy food, more or less in the same amount," Bertelli says. These compounds, tyrosol and hydroxytyrosol, have also been found to be protective against Alzheimer's disease.

Tuy chất resveratrol không có trong rượu vang trắng (mặc dù nó có trong nho trắng), Bertelli quan sát thấy rằng nghịch lý Pháp cũng áp dụng cho các khu vực uống rượu vang trắng ở Pháp. Nói cách khác, rượu vang trắng có thể cũng tốt cho sức khỏe - nếu như quả thực rượu vang có tác dụng tích cực.

"Chúng tôi tìm thấy trong rượu vang trắng hai hợp chất phổ biến, có trong dầu ô liu tinh chất, là thứ vốn được công nhận là một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, mà lượng hợp chất này trong vang trắng có hàm lượng tương đương như trong dầu ô liu," Bertelli nói. Các hợp chất này, tyrosol và hydroxytyrosol, cũng được cho là giúp bảo vệ chúng ta chống lại bệnh Alzheimer.

Most researchers, however, have found that the vast majority of any believed health benefits apply only to red wine. Red wine may be good for gut health, which has numerous

benefits to the rest of our body, including improved immunity and digestion, and a healthier weight. In a recent study, researchers studied the drinking habits of twins and found that drinking red wine could improve the diversity of bacteria in the gut, which is linked to better health. But the observed benefits on gut health were found with just one glass of red wine per week, and anyone drinking more than two small glasses a day was excluded from the study.

The researchers also found that people who drank red wine had a lower body mass index (BMI). This also could be why drinking red wine in moderation is associated with health. It's not that red wine makes you healthier; it's that red wine drinkers may be healthier to begin with. "People who drink red wine often also do more exercise and they are healthier," says Bellis.



*Vineyard in Turanga Creek, Auckland (New Zealand).
Vườn nho ở Turanga Creek, Auckland (New Zealand).*

Tuy nhiên, hầu hết các nhà nghiên cứu lại thấy rằng các tác dụng tích cực cho sức khỏe chúng ta lại chỉ có ở rượu vang đỏ. Rượu vang đỏ có thể tốt cho sức khỏe đường ruột, và qua đó đem lại rất nhiều lợi ích cho các bộ phận khác trong cơ thể, chẳng hạn như giúp cải thiện khả năng miễn dịch và tiêu hóa, và giúp ta có được trọng lượng cơ thể ở mức khỏe khoắn hơn. Trong một nghiên cứu gần đây, những người thực hiện đã theo dõi thói quen uống rượu của các cặp song sinh và thấy rằng uống rượu vang đỏ có thể cải thiện sự đa

dạng của vi khuẩn trong ruột, khiến sức khỏe tốt hơn. Nhưng những lợi ích quan sát được đối với sức khỏe đường ruột là ở các trường hợp chỉ uống một ly rượu vang đỏ mỗi tuần và bất cứ ai uống quá hai ly nhỏ mỗi ngày đều bị loại khỏi nghiên cứu.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng những người uống rượu vang đỏ có chỉ số khối cơ thể (BMI) thấp hơn. Đây cũng có thể là lý do tại sao uống rượu vang đỏ một cách chừng mực có liên quan đến sức khỏe. Không phải là rượu vang đỏ làm cho bạn khỏe mạnh hơn, mà là những người uống rượu vang đỏ ngay từ ban đầu đã là những người khỏe mạnh hơn. "Những người uống rượu vang đỏ thường tập thể dục nhiều hơn và họ khỏe mạnh hơn," Bellis nói.



Malbec (see figure) is a black-skinned grape variety native in Cahors, Bordeaux to southwestern France but now better known as the iconic wine grape of Argentina. Malbec (xem ảnh) là loại nho vỏ đen nguyên gốc trồng ở Cahors, vùng Bordeaux đông nam nước Pháp, nhưng nay nổi tiếng như là biểu tượng vang nho của Argentina

The same is true of the gut health question: because the study was observational, the researchers couldn't establish whether a single glass of red wine a week makes your gut healthier, or people with healthier guts happened to be the kind to drink a glass a week. And randomised control trials, where participants are split into groups and their health

measured as they follow different diets, can be particularly unethical when it involves alcohol.

There have been a few randomised control trials – but these have been less than conclusive. A 2016 study found that having one glass of red wine with their evening meal every day for six months didn't affect the blood pressure of people with diabetes.

Another randomised control study from 2015 found that drinking 150ml of red wine (again, the amount held in a champagne flute), can lower the risk of developing stroke and heart disease among people with diabetes.

Điều tương tự cũng đúng với câu hỏi về sức khỏe đường ruột: bởi vì đây là nghiên cứu tiến hành với biện pháp quan sát, các nhà nghiên cứu không thể xác định liệu một ly vang đỏ mỗi tuần có làm cho đường ruột của bạn khỏe mạnh hơn, hay những người có ruột khỏe mạnh hơn lại là những người thường uống một ly mỗi tuần.

Và việc tiến hành các thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên trong đó những người tham gia được chia thành các nhóm và sức khỏe của họ được ghi nhận khi họ tuân theo các chế độ ăn kiêng khác nhau, rất có thể lại vô đạo đức khi có uống rượu.

Vài thử nghiệm đối chứng ngẫu nhiên được tiến hành - nhưng chúng không giúp đưa ra kết luận. Một nghiên cứu năm 2016 cho thấy việc uống một ly vang đỏ khi ăn tối liên tục trong sáu tháng thì không ảnh hưởng đến huyết áp của người mắc bệnh tiểu đường.

Một nghiên cứu đối chứng ngẫu nhiên khác được thực hiện từ 2015 cho thấy uống 150ml vang đỏ có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh đột quỵ và bệnh tim ở những người bị tiểu đường.

(continued còn tiếp)

A.H.A. giới thiệu