



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

Có phải cứ uống vang đỏ là khỏe? (V)

Jessica Brown



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

Healthiest option

In fact, while red wine may be the healthiest drink option, it's healthier to abstain entirely, says author of the study looking at wine consumption and gut health, Caroline Le Roy, research associate at the Department of Twins Research at Kings College London.

"We know alcohol is bad for us," she says. "If you drink, it should be red wine, as this is the only alcoholic drink that's been found to have a beneficial effect, but I'm not encouraging people to drink red wine."

Lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe

Trên thực tế thì tuy vang đỏ có thể là thứ đồ uống tốt nhất cho sức khỏe, nhưng nếu không uống chút nào thì vẫn lành mạnh hơn, tác giả của nghiên cứu về việc uống rượu vang và sức khỏe đường ruột, theo Caroline Le Roy, trợ lý nghiên cứu tại trường King's College London.

"Chúng ta biết rượu là không tốt," bà nói. "Nếu bạn uống thì nên chọn vang đỏ, vì đây là thức uống có còn duy nhất được xác định là có tác dụng tích cực cho sức khỏe, nhưng tôi thì không khuyến khích mọi người uống rượu vang đỏ."

Research generally attributes any protective mechanism to resveratrol. But while some researchers believe resveratrol's ability to be absorbed into the bloodstream is enough to

derive antioxidant effects, others doubt it stays in the bloodstream for long enough to benefit us.

“There’s controversy around the level of dose you can absorb from a glass of wine, and its bioavailability, which is the body’s ability to absorb it and do us good,” says Conibear.

There has been increasing attention on resveratrol supplements in recent years. However, data on the effectiveness of resveratrol pills is conflicting. Bertelli argues that we need the alcohol component of wine to absorb resveratrol.

“Resveratrol has the same bioavailability as other polyphenols in fruit, but it doesn’t matter how much you ingest, it matters how much gets into the bloodstream,” he says.

“Before we absorb the compounds in wine, they must be dissolved. They help others absorb, they all work together, and this is unique to wine,” he says.



Oak wine barrels Những thùng rượu vang bằng gỗ sồi

Nghiên cứu nói chung đều cho rằng mọi cơ chế bảo vệ cơ thể đều do resveratrol. Thế nhưng trong khi một số nhà nghiên cứu tin vào khả năng đó của resveratrol một khi nó được hấp thụ vào máu sẽ đủ để tạo ra tác dụng chống oxy hóa, thì những người khác nghi ngờ về việc sự tồn tại của nó trong máu liệu có đủ lâu để mang đến lợi ích chúng ta.

"Có những tranh cãi về mức độ bạn có thể hấp thụ được từ một ly rượu vang và tính khả dụng sinh học của nó, là khả năng cơ thể hấp thụ nó và làm tốt cho sức khỏe," Conibear nói. Việc quan tâm bổ sung resveratrol được chú ý nhiều hơn trong những năm gần đây. Tuy nhiên, dữ liệu về mức hiệu quả dùng thuốc có chứa resveratrol vẫn còn đang mâu thuẫn với nhau. Bertelli lập luận rằng chúng ta cần thành phần còn trong vang để hấp thụ resveratrol.

"Resveratrol có tính khả dụng sinh học tương tự như các loại polyphenol khác có trong trái cây, nhưng chuyện bạn ăn vào người bao nhiêu không phải là vấn đề, mà là chuyện chất đó ngấm vào máu được nhiều tới mức nào," ông nói.

"Trước khi chúng ta hấp thụ các hợp chất trong rượu vang, chúng phải được hòa tan với nhau. Chúng giúp cho các chất khác được hấp thụ, tất cả các hợp chất phối hợp với nhau, và đây là điều độc đáo của rượu vang," ông nói.

According to UK guidelines, which are among the most stringent globally, we should drink no more than 14 units of alcohol per week.

While the research on any health benefits of wine is nascent, it is still largely agreed that the healthiest option is to abstain – and that red wine is the healthiest option for those who do drink.

But we shouldn't drink red wine for any health benefits, Bellis says, because there are numerous ways to boost our health more effectively. "Of course people want to hear that the half a bottle of wine they drink after work is at least doing them no harm, and even better, could be doing them some good. But that's far from truth," he says.

Want to boost your health? Eating more fruits and vegetables, and exercising, remain the best and most proven ways to do it – not pouring yourself a glass of wine.

Theo các chỉ dẫn của Anh quốc, một trong những nơi nghiêm ngặt nhất về vấn đề bia rượu trên toàn cầu, thì chúng ta nên uống không quá 14 đơn vị cồn mỗi tuần.

Nghiên cứu về những tác dụng tích cực của rượu vang đối với sức khỏe vẫn đang ở mức sơ khởi, nhưng nhìn chung người ta đồng ý rằng lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe là không dùng đồ uống có cồn - và vang đỏ là lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe của những người uống rượu.

Nhưng chúng ta không nên uống vang đỏ chỉ bởi mong muốn cải thiện sức khỏe, Bellis nói, vì có nhiều cách khác tốt hơn. "Tất nhiên là mọi người muốn nghe được rằng nửa chai

vang mà họ uống sau khi làm việc ít nhất cũng không hại gì, và thậm chí hay hơn là nó còn có thể tốt. Nhưng điều đó không đúng," ông nói.

Bạn muốn tăng cường sức khỏe? Ăn nhiều trái cây, rau quả và tập thể dục vẫn là cách tốt nhất đã được chứng minh - chứ không phải là việc rót cho mình một ly rượu vang.



Red wine is the only alcoholic drink that's been found to have any health benefit. However there may be other ways to boost our health more effectively than drinking wine... such as eating fruits and vegetables.

Vang đỏ là thức uống có cồn duy nhất được cho là có lợi đôi chút cho sức khỏe. Tuy nhiên vẫn có thể có những cách khác để tăng cường sức khỏe hiệu quả hơn so với uống rượu... như ăn trái cây và rau quả

(end hết)

A.H.A. giới thiệu