ดื่มเบียร์ทุกวัน ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2554

วารสาร European Journal of Epidemiology ฉบับล่าสุดได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาใหม่ถึง 16 ชิ้นจากประเทศอิตาลี ซึ่งศึกษาจากอาสาสมัครกว่า 200,000 คน โดยนักวิจัยพบว่า กลุ่มผู้คนที่ดื่มเบียร์วันละ 1 ไพนท์ จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจน้อยลงกว่าคนทั่วไปถึงร้อยละ 31 ในขณะเดียวกัน หากบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณมากกว่านั้น ไม่ว่าจะเป็น เบียร์ ไวน์ หรือเหล้า ก็ตาม กลับทำให้อัตราเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจมากขึ้น

นอกจากนี้ เบียร์ยังมีประโยชน์ที่ไม่สามารถหาได้ในไวน์ เนื่องจากเบียร์มีส่วนผสมของน้ำมากกว่า ทำให้ผู้ที่บริโภคเบียร์คอยๆ ซึมซับแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายและสามารถควบคุมปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มได้ดีกว่า

ถึงแม้ว่านี่อาจเป็นข่าวดีสำหรับนักดื่มแอลกอฮอล์ แต่นักวิจัยยังคงตักเตือนว่าการดื่มแอลกอฮอล์ยังมีอันตรายอยู่ถ้าหากบริโภค เข้าไปอย่างหนักและจริงจัง ซึ่งหนทางการบริโภคแอลกอฮอล์เช่น เบียร์ หรือ ไวน์ให้สร้างประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ได้แก่การบริโภคในปริมาณพอเหมาะต่อวัน โดยอาจจับคู่กับอาหารสุขภาพ งดการดื่มในมื้อดึก เน้นการดื่มเพื่อสังสรรค์กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนในปริมาณพอดี

ที่มา : AFP Relax News

สำเนาจาก http://women.sanook.com/944045/ดื่มเบียร์ทุกวัน-ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นได้/