

LỢI ÍCH MỚI CỦA VIỆC CAI RƯỢU TRONG MỘT THÁNG

Các nhà khoa học chỉ ra rằng, việc cai rượu trong một tháng sẽ đem đến những hiệu quả không ngờ cho sức khỏe...

Về tổng thể thì rượu có chút lợi ích với sức khỏe nhưng không phải đối với tất cả mọi người. Tuy nhiên, một vấn đề khác được đề cập tới là người nào uống, uống bao nhiêu và uống như thế nào...

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học London đã chỉ ra rằng, việc bỏ rượu trong một tháng đối với người uống thường xuyên có thể làm giảm cholesterol, giúp bạn giảm cân, cải thiện giấc ngủ và sự tỉnh táo. Đây cũng là một cơ hội tốt giúp gan hồi phục trước những tổn thương do rượu gây ra.

Nghiên cứu được tiến hành trên 13 người uống rượu ở mức trung bình trong khoảng thời gian 5 tuần. Trước khi tham gia nghiên cứu, những người tình nguyện được kiểm tra sức khỏe, xét nghiệm máu.

Các bác sĩ tại bệnh viện Royal Free ở London cho biết, sau khoảng 5 tuần, kết quả kiểm tra sức khỏe đã cho thấy nhiều tín hiệu khả quan, lượng đường trong máu đã cắt giảm gần 1/4, mức cholesterol cũng giảm 5% - điều này chứng tỏ thể lực của họ đã được cải thiện đáng kể. Bên cạnh đó, nồng độ chất béo có trong gan cũng giảm tới 15%, một dấu hiệu tốt báo hiệu cơ quan đã phục hồi.

Ngoài ra, các tình nguyện viên cũng chia sẻ họ có giấc ngủ ngon hơn vào mỗi đêm và tỉnh táo trong khi làm việc.

Tuy vậy, giáo sư Rajiv Jalan của Đại học College London chia sẻ: "Nghiên cứu này chỉ ra rằng, việc hạn chế uống rượu trong một khoảng thời gian sẽ giúp cơ quan trong cơ thể phục hồi đáng kể, nhưng điều đó không có nghĩa là thời gian còn lại trong năm, bạn có thể uống 'thả ga'".