

KHÔNG UỐNG RƯỢU, BIA DỄ... CHẾT SỚM

Tạp chí Business Insider vừa công bố nghiên cứu mới cho thấy, những người uống bia rượu thường xuyên ít có nguy cơ chết sớm hơn người kiêng khem.

>>> Lý do con người uống nhiều rượu

Người đứng đầu dự án nghiên cứu là nhà tâm lý học Charles Holahan của Đại học Texas, Mỹ. Các nhà khoa học đã kết luận rằng, nguy cơ chết sớm cao nhất là của những người cả đời không uống rượu, bia nào, sau đó là những người uống quá nhiều và cuối cùng, ai uống điều độ sẽ sống lâu nhất.

Nghiên cứu được thực hiện với nhiều đối tượng từ 55 - 65 tuổi, ở các ngành nghề, tình trạng kinh tế khác nhau, kéo dài trong suốt 20 năm.

Trong số 1.824 người tham gia nghiên cứu, chỉ có 41% những người uống rượu điều độ bị chết sớm, trong khi con số đối với những người không bao giờ uống là 69%. Thậm chí, những người nghiện rượu còn ít có nguy cơ hơn khi chỉ có 60% trong số họ chết sớm.

Nghiên cứu cũng tính cả những ca tử vong do xơ gan, ung thư gan hay tai nạn do say xỉn. Tuy nhiên, kể cả vậy thì số người uống rượu bị chết sớm vẫn ít hơn.

Theo Business Insider, rượu là "chất xúc tác xã hội tuyệt vời, tạo ra những liên kết xã hội mạnh mẽ từ đó nâng cao đời sống tinh thần và thể chất cho người uống".

Ngoài ra, một số loại rượu như vang đỏ có khả năng lưu thông máu, kích thích hoạt động của tim, rất tốt cho sức khỏe nếu uống vừa phải.

Trong khi đó, những người không bao giờ uống rượu được cho là sẽ dễ rơi vào tình trạng trầm cảm, suy giảm sức khỏe vì cô độc.