

MỘT CHÚT RƯỢU VANG MỖI NGÀY, THÊM KHỎE MẠNH KHI GIÀ

Các nhà nghiên cứu ĐHY tế công cộng Harvard ở Boston trong một thời báo khoa học công cộng đã chỉ ra rằng trong nhóm phụ nữ sống đến 70 tuổi, những người thường xuyên dùng một lượng rượu vừa đủ khi họ 50 tuổi sẽ có sức khỏe tốt hơn.

Nghiên cứu thực hiện trên 14.000 phụ nữ cho thấy số người uống không nhiều hơn 1 hoặc 2 ly vang mỗi tối có hơn 30% cơ hội sống khỏe tuổi 70 tuổi so với những phụ nữ hoàn toàn không uống.

Uống 5-30g rượu vang mỗi tối tốt cho sức khỏe hơn là chỉ uống 1 - 2 lần/tuần. Cụ thể uống khoảng 5 - 15g rượu vang mỗi tối khi ở độ tuổi 58 trở đi sẽ khỏe hơn 20% , uống 15-30g sẽ khỏe mạnh hơn 30% so với những phụ nữ không uống.

Các chuyên gia cũng khuyến cáo rằng nghiên cứu này không chứng tỏ rằng rượu hoàn toàn tốt cho cơ thể. GS Jayne Lucke, ĐH Queensland, Úc cho biết: "Nếu chỉ uống một lượng nhỏ rượu vang mà không kết hợp luyện tập, ăn uống hợp lý, hoạt động xã hội tích cực thì không thể giúp phụ nữ khỏe mạnh khi họ về".

Bác sỹ Qi Sun, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết: "Lượng rượu vang vừa đủ sẽ cải thiện rõ rệt sức khỏe phụ nữ khi về già. Theo hướng dẫn sức khỏe của Mỹ, lượng rượu vang thích hợp là khoảng 1 cốc mỗi ngày. Còn theo hướng dẫn sức khỏe của Châu Âu lại là 2 ly mỗi tối".

Nếu không biết uống rượu vang cũng không nên cố chỉ để cải thiện sức khỏe bởi rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục thường xuyên và ăn uống hợp lý mới là nhân tố trực tiếp mang lại cho bạn một sức khỏe tốt lúc có tuổi hơn là rượu vang.