

## RƯỢU BIA NGÀY TẾT ĐỪNG QUÊN LÁ GAN

Gan là cơ quan duy nhất để chuyển hóa rượu nên nếu uống rượu quá nhiều trong thời gian dài sẽ khiến gan phải làm việc quá tải, dẫn đến nhiễm mỡ, viêm gan, xơ gan và thậm chí là ung thư.

Ngày Tết âm lịch sắp đến, điều đó đồng nghĩa với việc sẽ uống nhiều bia rượu, hết ngày này qua ngày khác, đêm này qua đêm khác. Nếu ai không uống thì bị coi là không lịch sự.

Cánh mày râu thì uống nhiều hơn cả. Hiếm khi bạn nhìn thấy chị em phụ nữ nào uống nhiều. Bởi vì đơn giản, say xỉn không phải là hình ảnh đẹp của người phụ nữ.

Theo Tân hoa xã, lượng rượu tiêu thụ tại Trung Quốc trong suốt một năm có thể đổ đầy 5 hồ rộng tương đương Hồ Tây ở Hàng Châu, Chiết Giang.

Tuy nhiên, các bác sĩ khuyến cáo việc uống quá nhiều rượu, bia trong một thời gian dài có thể ảnh hưởng đến gan, tim, dạ dày, hệ tiêu hóa, trí óc và nói chung là cả cơ thể.

Theo tiến sĩ Zhou Ronggen, Trưởng khoa nội Bệnh viện Yueyang, Thượng Hải, Trung Quốc, người dân chỉ lo lắng đến sức khỏe khi bị ngộ độc nhưng thực sự trạng thái say xỉn cũng là một phản ứng cho thấy sự nhiễm độc nhẹ.

"Dù rượu có thể giúp làm ấm cơ thể vào mùa đông, nhưng những tác hại của nó thường vượt xa sự tưởng tượng của chúng ta", tiến sĩ Zhou nói.

Gan là cơ quan chính để chuyển hóa rượu, sản sinh ra enzyme alcohol oxidase, nhưng khi lượng rượu dư thừa quá mức không xử lý được sẽ ảnh hưởng các bộ phận khác, trước hết là gan.

Bởi vì gan là cơ quan duy nhất thực hiện chức năng chuyển hóa này nên nếu uống quá nhiều rượu trong thời gian dài sẽ khiến gan phải làm việc quá nhiều và làm giảm chức năng của nó.

"Nếu một người uống khoảng 50g rượu mỗi ngày, thì rất có thể những thay đổi về sinh lý sẽ xảy ra ở gan trong vòng 10 năm", tiến sĩ Zhou cho biết.

Uống rượu quá nhiều làm suy yếu rất nhiều chức năng quan trọng của gan (bao gồm cả làm đông máu) và dẫn tới gan bị nhiễm mỡ, viêm gan và cuối cùng là xơ gan. Bệnh ung thư có thể phát triển.

Giảm uống rượu sẽ làm giảm những tổn thương ở gan. Việc này sẽ cho phép gan có thời gian được hồi phục. Còn việc uống bao nhiêu là an toàn thì hoàn toàn phụ thuộc vào lượng enzyme alcohol oxidase mà gan bạn có thể sản sinh.

Theo một số chuyên gia thì đàn ông không nên uống quá 20g rượu mỗi ngày còn phụ nữ là 10g. 10g này tương đương với 284ml bia, 118ml rượu, 78ml rượu vang vàng và 25ml rượu được

chung cất.

Một số người cho rằng, uống một chút rượu vang đỏ mỗi ngày mang lại nhiều lợi ích. Tuy nhiên, bạn chỉ nên uống dưới 50 ml, tiến sĩ Zhou cho biết.

Flavonoids trong nho giúp làm giảm huyết áp và các vấn đề về mạch máu. Tuy nhiên đã là rượu thì đều có mặt trái của nó. Tốt hơn hết là không uống quá nhiều. Những ai có bệnh về gan, tim, cao huyết áp thì nên tránh uống rượu.

Việc ăn trước khi uống có thể giúp bảo vệ hệ tiêu hóa nhưng điều này không thể làm giảm những tổn thương đến gan.