

Monday, March 30, 2009

NEW YORK (Reuters) - Nghiên cứu mới cho thấy uống một cốc hai ly rượu vang hoặc bia mỗi ngày thì có thể giúp cho xương khỏe mạnh và giảm nguy cơ loãng xương, theo một cuộc nghiên cứu mới đã đăng trên tạp chí san American Journal of Clinical Nutrition (Tạp chí San Mồi và Dinh Dồi ng Lâm Sàng).

Tuy nhiên, nếu uống nhiều hơn - và uống rượu mạnh (như whisky, cognac, vodka) thay vì uống rượu vang và bia - thì có thể khiến cho xương trở thành yếu hơn, theo lời Bác Sĩ Katherine Tucker, trưởng bộ môn dinh dưỡng tại Tufts University ở Boston, và các đồng nghiệp.

Trong một cuộc phỏng vấn với các thông tấn Reuters, Bác Sĩ Tucker nói rằng ở thời buổi này nghiên cứu ta khó có thể phân biệt một cách chính xác về những phức tạp của rượu đối với sức khỏe. Bà nói: “Đây là vấn đề có thể làm rối trí nhiều người, vì rượu có những hiệu ứng khác nhau đối với những người khác nhau. Thí dụ như rượu có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, nhưng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.”

Dù sao, Bác Sĩ Tucker nói thêm rằng hiệu ứng của rượu đối với mật độ khoáng chất của xương (bone mineral density, viết tắt là BMD) mà bà và các đồng nghiệp đã nhận thấy là “cao hơn những gì mà chúng tôi đã thấy khi so sánh với bất cứ chế độ dinh dưỡng nào khác, ngay cả chế độ calcium. Đây không phải điều mà họ nói. Nó rất rõ ràng.”

Trong cuộc nghiên cứu hiện tại, Bác Sĩ Tucker và các đồng nghiệp đã khảo sát xem những lợi ích khác nhau của những thói quen uống rượu nào đối với 1,182 người đàn ông và 1,289 phụ nữ đã mãn kinh, và 248 phụ nữ chưa mãn kinh, đã tham gia cuộc nghiên cứu tên là “Framingham Offspring Study.” Nghiên cứu này bắt đầu từ năm 1948.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng những người đàn ông uống một cốc hai ly rượu vang, hoặc bia, mỗi ngày thì có mật độ xương dày đặc hơn những người không uống rượu; những người đàn ông uống hai ly rượu mạnh trở lên mỗi ngày thì có mật độ xương thấp hơn đáng kể so với những người chỉ uống một ly hai ly rượu mạnh trở xuống.

Uống rượu đi u đi có thể giúp cho xương vững mạnh

Tác Giả: Reuters

Thứ Tư, 08 Tháng 4 Năm 2009 14:13

Những phụ nữ uống hơn hai ly rượu vang mỗi ngày thì có mật độ BMD cao hơn những bà uống ít hơn mức đó. Dù sao, Bác Sĩ Tucker nói rằng không nên coi rằng những kết quả tìm thấy này có nghĩa là phụ nữ càng uống nhiều rượu thì càng tốt cho xương; trong cuộc nghiên cứu nói trên, chỉ có một số ít phụ nữ uống nhiều hơn hai ly rượu mỗi ngày.

Bia là nguồn cung cấp những thành phần chất silicon, một khoáng chất cần thiết để giúp cho xương lành mạnh, nhưng nó càng ngày càng hiếm hơn ở ít hơn trong những chế độ dinh dưỡng hiện đại, theo những xét nghiệm của các nhà nghiên cứu. Chất silicon trong bia cung cấp một số hiệu quả làm vững xương cho những người đàn ông những uống loại rượu này, Bác Sĩ Tucker nói. Vì chỉ có một ít phụ nữ những uống bia hàng ngày, cho nên cuộc nghiên cứu này không thể kết luận về hiệu quả của bia đối với mật độ xương của nam giới.

Bác Sĩ Tucker cho rằng bia và rượu vang tốt cho xương hơn rượu mạnh có lẽ vì chúng chứa những chất bổ dưỡng từ thảo mộc, như chất resveratrol, trong khi các loại rượu mạnh đã loại bỏ những hợp chất thiên nhiên khi chúng được chưng cất bằng phương pháp chưng cất.

Bà nói rằng rượu có thể giúp cho xương vững chắc bằng cách làm tăng mức kích thích tố estrogen. Điều này cũng có thể khiến cho những phụ nữ uống rượu tăng nguy cơ ung thư vú, dù chỉ uống một cách điều độ.

“Thông điệp chính yếu ở đây là nếu bạn uống một hoặc hai ly rượu vang hoặc bia mỗi ngày thì tốt cho xương và bạn không cần phải ngừng uống,” Bác Sĩ Tucker nói. “Đây là sự lựa chọn của mỗi cá nhân.” (n.m.)