
饮酒到底是好是坏？看看这些研究吧！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1180.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月17日讯，据世界卫生组织数据显示，2012年全球因有害使用酒精造成330万人死亡，超过艾滋病、肺结核、暴力事件死亡人数的总和，占全球死亡总数的5.9%。据估算，平均每10秒钟就有一人因饮酒死亡。然而，有研究人员却发现，少量饮酒有益于大脑健康，那么喝酒到底是好是坏？本文中相关研究报道，分享给大家！

【1】饮酒会影响口腔微生物，导致疾病的发生

新闻阅读：Drinking affects mouth bacteria linked to diseases

根据最近一篇由来自纽约大学医学院的研究者们发表在《Microbiome》杂志上的文章，相比没有饮酒习惯的人群，每天习惯喝一点酒的人会出现口腔一类细菌的过度增殖，进而产生严重的口腔疾病，癌症以及心血管疾病。

我们的研究表明饮酒对于维持机体的菌群稳定具有不利的影响，这能够帮助揭示为何饮酒与吸烟类似，都会导致微生物种群结构的变化以及癌症与慢性疾病的发生，该研究的作者Jiyoung Ahn博士说道。

Ahn 博士是纽约大学Perlmutter癌症中心的群体科学部门副主任，她的团队通过研究表明口腔中70多种微生物构成的种群平衡与多种疾病以及健康问题具有紧密的联系。根据作者的说法，美国境内有大约10%的成年人具有重度饮酒的症状。

【2】饮酒与癌症发生的关系

新闻阅读：Drinking and the risk of cancer

毫无疑问，酒精是致癌的风险因素之一。根据NCI的研究者们的说法，饮酒伴随着患头颈癌、食道癌、肝癌、乳腺癌、大肠癌以及直肠癌风险的上升。

不过，如今我们可能有了新的需要戒酒的原因了。根据最近由美国临床癌症协会(ASCO)发表的一则声明，饮酒确实具有导致癌症发生的风险，对于被诊断患有癌症的患者来说，继续饮酒会导致新的癌症类型的发生。这则声明指出，因癌症死亡的风险在中度以及重度饮酒的患者群体中增加地十分迅速。

这是否意味着我们一定要做到滴酒不沾呢，即使是参加假日派对或者与朋友们聚会也应当如此吗

事实上最重要的是从宏观的角度考虑。

【3】JCO：爱喝酒的朋友们注意了!甚至每天一杯酒都会增加机体患癌风险

doi：10.1200/JCO.2017.76.1155

你喜欢偶尔喝点鸡尾酒吗?那么当心了，最近研究人员发现，即使适量饮酒也会增加机体患癌的风险;发表在国际杂志the Journal of Clinical Oncology上的一篇研究报告中，来自国外的研究人员通过研究确定了饮酒和患病之间的关联。

文章中，研究人员对多项研究进行了分析，发现饮酒和癌症之间存在强相关性。当收集了所有数据后，研究人员总结道，在所有癌症相关死亡病例中，大约3.5%的死亡病例都和酒精摄入有关。此外，2012年研究人员发现，大约5.5%的新发癌症病例和5.8%的癌症死亡病例都归因于饮酒。饮酒是人群总体癌症负担的主要诱发因素，而这一点通常并没有得到人们的足够重视，当然了，研究人员发现饮酒和癌症风险之间一直存在一定的关联性，这与患者摄入酒精的特殊类型并无关联。

【4】Stem Cell Rep：震惊!经常饮酒能杀死成年个体大脑中的新生细胞，女性更容易受危害!

doi：10.1016/j.stemcr.2017.10.007

来自德克萨斯州大学医学部的研究者们最近发现，酒精能杀死成年小鼠大脑中的干细胞。因为大脑干细胞能产生新的神经细胞，并对保持正常的认知功能非常重要，因此这项研究或能为慢性酒精中毒的防治打开了一扇大门。

研究者们还发现，在成年小鼠关键大脑区域的大脑干细胞对酒精暴露的反应不同。他们首次表明，这些变化在女性和男性中是不同的。相关研究成果发表在Stem Cell Reports上。

慢性酒精滥用可导致很多大脑损伤和神经退行性疾病。科学家们曾经相信，成年个体大脑中的神经细胞数量在生命初期就确定了，治疗酒精诱导的大脑损伤的最佳方法是保护那些仍然存活的神经细胞。

【5】Nature：科学家首次揭示酒精会损伤造血干细胞

过量饮酒的代价不光是宿醉和伤身那么简单。剑桥大学的一项最新研究结果显示，饮酒会损伤干细胞，从而提高罹患癌症的风险。

在世界卫生组织国际癌症研究中心(IARC)的1类致癌物清单上，酒精位列其中。英国的一项研究指出，该国4%的癌症由酒精引起，也就相当于每年12800人因酒精患癌。然而，饮酒究竟如何致癌，此前并没有明确的分子机制证明两者间的关联。

英国剑桥大学MRC分子生物学实验室Ketan Patel教授及其同事最新的一项研究指出，酒精可以损伤干细胞的DNA，从而增加癌症发生几率。这是科学家首次揭开饮酒和癌症之间的关联，该成果于1月4日凌晨发表在国际顶级学术期刊《自然》(Nature)。

研究描述的损伤主要发生在造血干细胞中。研究人员通过染色体分析和DNA测序发现，酒精的

初级代谢产物乙醛会导致小鼠造血干细胞DNA双链断裂。此前已有研究证实，在体外细胞培养试验中，乙醛的确会导致癌症。

【6】Nature：揭示饮酒如何导致DNA损伤和增加的癌症风险

doi：10.1038/nature25154

在一项新的研究中，来自英国剑桥大学MRC分子生物学实验室和韦尔科姆基金会桑格研究所的研究人员证实了酒精如何导致干细胞中的DNA遭受损伤，这有助解释为何饮酒会增加癌症风险。相关研究结果于2018年1月3日在线发表在Nature期刊上，论文标题为Alcohol and endogenous aldehydes damage chromosomes and mutate stem cells。

在此之前，很多探究酒精导致癌症的确切机制的研究都是在细胞培养物中开展的。但是在这项新的研究中，这些研究人员以小鼠为实验对象证实了酒精暴露(alcohol exposure)如何导致永久性的遗传损伤。

这些研究人员给小鼠喂食稀释的酒精(化学上被称为乙醇)。他们随后通过开展染色体分析和DNA测序来研究乙醛(当身体加工酒精时产生的一种有害的化学物)导致的遗传损伤。

他们发现乙醛能够让造血干细胞中的DNA遭受断裂和损伤，这会导致这些细胞发生染色体重排，从而永久性地改变它们的DNA序列。

【7】Sci Rep：重大发现!少量饮酒有益大脑健康!

doi：10.1038/s41598-018-20424-y

在忙碌了一天之后，喝几杯酒可以帮助整理大脑的思绪，近日，来自罗切斯特大学医学中心的研究人员通过研究发现喝酒的确能够帮助有效清理大脑，研究者指出，少量饮酒能够抑制机体炎症表现，并且帮助大脑有效清除毒素，包括和阿尔兹海默病相关的蛋白，相关研究刊登于国际杂志Scientific Reports上。

医学博士Maiken Nedergaard表示，长期摄入过量的酒精对机体中枢神经系统会产生一定的副作用，然而这项研究中我们通过研究首次发现，摄入低剂量的酒精或许对于大脑健康具有潜在益处，能够帮助改善大脑移除废弃物的能力。这项研究为如今越来越多相关的研究又增加了一定的证据，即少量饮酒有益机体健康，但过量摄入酒精被认为是有害机体健康时，大量的研究都开始寻找少量饮酒和机体心血管疾病及多种癌症发生风险降低之间关联的证据。

【8】饮酒真的能起到杀菌的效果吗

酒精是一种常见的消毒剂，因此一些人或许会怀疑饮酒有可能会对肠道感染有治疗的作用。那么，酒精是否真的是一种抵抗肠胃感染以及咽喉感染的有力武器吗？

酒在很长时间以来都被认为具有消毒与清洁的作用，根据历史的记载，公元三世纪时罗马皇帝就曾推荐使用酒精帮助士兵避免感染痢疾。

根据1988年的一项研究，作者们比较了一系列常见的饮料(碳酸饮料、红酒、啤酒、脱脂牛奶以

及水)的抗菌效果。这些饮品与一些常见的肠道微生物，例如沙门氏菌、志贺菌、大肠杆菌等共同孵育。两天之后，作者们发现红酒对上述细菌的杀伤力最强，相比之下，啤酒与碳酸饮料虽然也能够一定程度上杀伤细菌，但其效果远不如红酒。

若干年后，另外一项研究揭示了红酒抗菌的内在机制。研究者们检测了红酒对沙门氏菌的杀菌效果，并将其与含有相同酒精度以及pH值的溶液的杀菌效果进行了对比。结果显示，红酒的杀菌效果明显高于后者。以上结果表明，虽然红酒的杀菌效果主要依赖于其pH值以及酒精度，但不足以完全解释其具有的巨大杀菌威力。

【9】震惊!想活过90岁，喝酒的效果优于运动!

新闻阅读：Drinking alcohol key to living past 90， study says

认真地讲，我们应该为生活干杯!如果说有什么可以使你活过90岁，喝酒事实上击败了运动!这可不是玩笑，而是一项长期研究的结果。惊不惊喜?意不意外?

这项研究由加州大学神经学家Claudia Kawas领导完成，追踪了1700名注册参与90+研究的90岁以上老年人，该研究于2003年开始，旨在探索日常生活习惯对长寿的影响。

据《独立报》报道，研究人员发现每天喝两杯啤酒或者葡萄酒的人早死的概率降低了18%。

同时，每天运动15-45分钟的参与者将早死风险降低了11%。

我找不到解释，但是我确实相信适度饮酒可以延长寿命。

Kawas在上周末于德克萨斯州奥斯汀市举行的美国科学促进协会年会上说道。

【10】为什么酒精对机体健康是有害的?看看科学家们怎么说!

新闻阅读：Four ways alcohol is bad for your health

在澳大利亚，几乎每年都有6000人因为酒精而死亡，而每天都有大约400人会因酒精而入院治疗;虽然某些人群的饮酒程度已经明显减轻，而且其死亡和患病率也趋于稳定，然而相应的数字仍然很高，而且在其它国家中进行的类似研究中，研究人员也得到了相同的研究结果。

很多人仍然没有意识到饮酒带来的长期风险，而这并不仅仅局限于重度饮酒者，酒精是一种能够帮助有效避免死亡和疾病的最大风险因素之一;越来越多和酒精相关的疾病包括肠癌、口腔癌、食道癌、乳腺癌、心脏疾病、呼吸道感染及心理健康问题，而且如今还有研究发现饮酒和个体患前列腺癌等一系列疾病都有关系。

如今研究人员也已经看到了胎儿酒精谱系障碍(fetal alcohol spectrum disorders，FASD)的跨代影响，这些影响通常都是终生的，而且很多疾病都是由于胎儿在母体子宫内接触酒精而导致的;这里研究人员提出了四条疾病证据来阐明摄入酒精和疾病发生之间的关联性。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发