美国拟更新饮食指南：酒精与健康关系或是最大争议

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/27146.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！

美国拟更新饮食指南：酒精与健康关系或是
最大争议
。STAT报道称，《美国人饮食指南（2020-2025年）》指出，饮酒对健康没有净益处。但是2020年，科学小组关于限制每日糖和酒精消费的建议被联邦官员压制。

当地时间2024年5月10日，据生物医药行业媒体STAT报道，《美国人饮食指南》（the Dietary Guidelines for
Americans，以下简称“ 指南 ”）将于2025年进行更新和修订，酒精对健康的影响再次成为焦点。

据悉，为了避免政治和资本的影响，此次指南修订中关于酒精及其对健康影响的研究首次外包给其他团体：在美国国会130万美元的资助下，美国药物滥用和心理健康服务管理局（SAMHSA）和美国国家科学院（NASEM，由科学院、工程院和医学院组成）正在对该问题进行评估。

“ 酒精饮料仍然是一个高度优先的话题，但由于它需要大量、具体的专业知识并具有独特的考虑因素，因此将单独对其进行审查。 ”《美国人饮食指南》咨询委员会在一份声明中写道。该咨询委员会是根据近40年前美国国会的一项法案创建的，以应对1980年首届饮食指南的争议。外部团队研究后，该委员会将撰写更新后的指南。

饮食指南只是建议，没有强制效果，但它会影响政策、学校和医院的临床实践等。自20世纪90年代以来，该指南建议公众“ 适量 ”饮酒：女性每天不应超过14克，男性每天不应超过24克。在美国，一杯360毫升、酒精度为5%的啤酒，或一杯5盎司（147.85毫升）、酒精度为12%的葡萄酒，其酒精含量大约为14克。也就是说，该指南建议美国女性每天饮酒不超过一杯（啤酒/葡萄酒），男性不超过两杯。一次喝四杯以上被认为是暴饮暴食。指南还建议包括孕妇在内的某些群体完全避免饮酒。

STAT报道称，《美国人饮食指南（2020-2025年）》指出，饮酒对健康没有净益处。但是2020年，科学小组关于限制每日糖和酒精消费的建议被联邦官员压制。随后的几年里，地中海饮食在美国成为主流，这种饮食方式以蔬菜、水果、鱼类、豆类、全谷物、橄榄油烹饪为主，以适量食用发酵乳制品及少量红酒佐餐。电视节目普及的观点说，每天喝几杯红酒的法国人比美国人心脏病发病数量更少。

指南咨询委员会成员之一、美国纽约大学的营养学家Marion Nestle发现，许多表明酒精对心脏健

康有益的研究存在缺陷，并且无法解释为什么一些人生病后要戒酒。不过也有一些研究表明，一些饮酒者更加健康。专家认为，由于太多变量起作用，无法将葡萄酒和心脏健康联系起来。

五年来，美国酒精致死的人数在增加。2017年至2021年，美国每年因过量饮酒而死亡的平均人数增加29%。美国疾病控制和预防中心的数据显示，大流行期间每年有超过14万人死于过量饮酒，其中20%是20-49岁的年轻人。

美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所（NIAAA）的长期主任乔治·库布（George Koob）说，酒精对健康没有好处，许多研究表明，饮酒会增加枪支暴力和性传播感染等疾病的风险。但是公众非常排斥敦促他们不要喝酒的建议，告诉人们不要喝酒就像告诉人们不要喝咖啡因或吃糖一样，可能只会得到适得其反的效果。

一些国家已经收紧了饮酒指南。2023年，加拿大物质使用和成瘾中心（CCSA)）发表关于酒精的声明，警告公众“ 滴酒不沾是健康的 ”。该组织发布了一张图表，显示健康风险随着酒精数量的增加而增加。每周喝七杯或更多酒被认为是高风险的。

STAT报道认为，如果被任命的专家认真对待越来越多的与酒精危害有关的证据——如某些癌症、慢性病的风险增加——可能会导致饮酒建议的重大变化。如果他们决定保持相同的饮酒建议，指导方针将持续到2030年。无论哪种结果，都可能引发争论。一些批评人士说，他们在NASEM中嗅到了行业的影响。在指南的咨询委员会成员中，也有人与酒类公司有联系。

作者：曹年润 来源：澎湃新闻

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转发