
研究显示：“适量饮酒有益健康”或为误区

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/39229.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！

研究显示：“适量饮酒有益健康”或为误区

。中新网长沙4月15日电(记者徐志雄)中南大学湘雅二医院14日发布了该院“中年人饮酒行为与死亡风险关系”的研究成果。研究显示，即便处于中等摄入水平，总酒精摄入仍与癌症死亡风险增加相关，这挑战了“适量饮酒有益健康”的观念。

该研究基于英国生物样本库超过34万人的长期随访数据，从摄入量、酒类类型、饮酒时机三个维度，系统评估了酒精摄入与全因死亡、心血管死亡和癌症死亡之间的复杂关系；并在统计模型中综合考量年龄、性别、饮食质量、身体活动、教育、健康状况、社会经济等多种混杂因素，以此更精准地识别饮酒行为与健康风险之间的内在关联。

研究显示，首先，高剂量饮酒会显著升高全因死亡、心血管死亡与癌症死亡风险；即便是中等摄入量，总酒精摄入仍与癌症死亡风险增加相关。

其次，虽然任何酒类的高摄入均会升高癌症风险，但不同类型的酒对健康的影响也存在差异。啤酒和烈酒与多种死亡风险呈线性正相关，而葡萄酒则呈现J型关联，即低至中等量饮用红葡萄酒与较低的心血管死亡风险相关，但这可能与葡萄酒饮用者更健康的生活方式有关。

最后，餐前空腹饮酒风险明显高于餐中或餐后饮酒。这可能与饱腹状态影响乙醛的吸收和生物利用度，进而导致不同的器官特异性毒性有关。

研究团队表示，此前，在公共卫生层面关于“低至中等量饮酒是否有益健康”的话题，一直缺乏一致结论。本次研究通过大样本、长期随访数据，为科学界定饮酒风险提供了重要循证依据，对完善公共卫生建议、指导个体化生活方式干预具有重要意义。

目前，该研究成果已成功入选2026年美国心脏病学会年会(ACC.26)并作学术报告，被ACC评为大会重点推荐摘要之一。

作者：徐志雄 来源：中国新闻网

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://iikx.com)转发