Wine intake and diet in a random sample of 48763 Danish men and women

Ann Tjyкnneland, Morten Grкnbæk, Connie Stripp, and Kim Overvad
Am J Clin Nutr 1999;69:49-54

การดื่มอัลกอฮอล์ในปริมาณปานกลาง (moderate alcohol consumption) สัมพันธ์กับการลดลงของอัตราตายจากโรคหัวใจ แต่ความแตกต่างในเรื่องของการรับประทานอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะการดื่มอาจจะเป็นตัวอธิบายได้ว่าทำไมการดื่มไวน์จึงสามารถลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชนิดของเครื่องดื่มอัลกอฮอล์และปริมาณที่ดื่มกับแบบแผนการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ (healthy dietary pattern)

โดยศึกษาแบบ cross-sectional study ในผู้ชาย 23,284 คนและผู้หญิง 25,479 ที่มีอายุระหว่าง 50-64 ปี ใน Copenhagen และ Aarhus ประเทศเดนมาร์ค ระหว่างปี คศ 1995-1997 ศึกษาชนิดของอัลกอฮอล์ที่ดื่มโดยแบ่งเป็น เบียร์ ไวน์ และเครื่องดื่มอัลกอฮอล์อื่นๆ เช่น วิสกี ยิน เป็นต้น รวมถึงปริมาณอัลกอฮอล์ที่ดื่ม ซึ่งปริมาณการดื่มเครื่องดื่มทุกชนิดจะถูกคำนวณเป็นปริมาณไวน์ตามปริมาณอัลกอฮอล์ โดยแบ่งเป็น ไม่ดื่ม (น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 แก้ว/เดือน) ดื่มปริมาณน้อย (2.6-30 แก้ว/เดือน) ปานกลาง (31-134 แก้ว/เดือน) และดื่มมาก (มากกว่าหรือเท่ากับ 135 แก้ว/เดือน) เปรียบเทียบปริมาณการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งประเมินโดยปริมาณการรับประทานปลา สลัดผัก และผลไม้ รวมถึงแบบแผนการรับประทานไขมัน โดยจะถือว่ารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ถ้ารับประทานปลามากกว่าหรือเท่ากับ 1 ส่วน/สัปดาห์ ผักและสลัดมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ส่วน/สัปดาห์ ผลไม้มากกว่าหรือเท่ากับ 2 ส่วน/วัน และใช้น้ำมันมะกอกแทนน้ำมันชนิดอื่นในการปรุงอาหาร

ผลการศึกษา

พบว่าผู้ที่ดื่มอัลกอฮอล์ชนิดอื่นนอกจากไวน์มีแนวโน้มที่จะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพน้อยกว่าพวกที่ดื่มไวน์ (OR 0.42, 95% CI:0.39-0.45) และปริมาณการดื่มอัลกอฮอล์สัมพันธ์กับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อเทียบกับไม่ดื่มอัลกอฮอล์ และผู้ที่ดื่มปริมาณปานกลางจะรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด

วิจารณ์

เป็นที่ทราบกันดีว่าการดื่มอัลกอฮอล์ปริมาณปานกลางไม่ว่าจะเป็นชนิดใดสัมพันธ์กับการลดลงของความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจหรือเสียชีวิตจากโรคหัวใจ[1,2] แต่จากการศึกษานี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ดื่มอัลกอฮอล์ในปริมาณปานกลางโดยเฉพาะอย่างยิ่งไวน์เป็นมักจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่ม ซึ่งก็เป็นที่ทราบกันดีว่าการเลือกรับประทานอาหารที่มีปลา ผัก และผลไม้มากมีผลในการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด[3,4,5,6] ดังนั้นการจะสรุปว่าการดื่มอัลกอฮอล์เป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคหัวใจนั้น อาจเร็วเกินไปเนื่องจากมี confounding factors จากตัวผู้ดื่มเหล่านี้อยู่ นอกจากนี้อาจเป็นการมองประโยชน์เพียงด้านเดียวของอัลกอฮอล์ที่มีต่อประชากรกลุ่มวัยกลางคน แต่การศึกษาส่วนใหญ่มักจะไม่มองไปถึงผลกระทบจากการดื่มอัลกอฮอล์ ทั้งทางด้านปัญหาทางสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุ และผลกระทบทางสังคมต่อประชากรโดยรวม และการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าอัตราการเสียชีวิตโดยรวมในผู้ชายสูงขึ้นสัมพันธ์กับการดื่มอัลกอฮอล์เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ดื่ม[7]

เอกสารอ้างอิง

1. Rimm EB, Klatsky A, Grobbee D, Stampher MJ. Review of moderate alcohol consumption and reduced risk of coronary heart disease: is the effect due to beer, wine, or spirits?. BMJ 1996;312: 731-736
2. Klatsky A, Armstrong MA, Friedman GD. Red wine,

whitewine, liquor, beer, and risk for coronary artery disease hospitalization. Am L Cardiol 1997;80:416-420
3. Ulbricht TLV, Southgate DAT. Coronary heart disease: seven dietary factors. Lancet 1991;338:985-992
4. Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D, et al. Protective sffect of fruites and vegetables on development of stroke in men. JAMA 1995;273:1113-7
5. Key TJA, Throrogood M, Appleby PN, Burr ML. Dietary habits and mortality in 11000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up. BMJ 1996;313:775-779
6. Daviglus ML, Stamler J, Orencia AJ, et al. Fish consumption and the 30-year risk of fatal myocardial infarction. N Engl J Med 1997; 336:1046-1053
7. Hart CL, Smith GD, Hole DJ, Hawthorne VM. Alcohol consumption and mortality from all causes, coronary heart disease, and stroke: results from a prospective cohort study of Scottish men with 21 years of follow up. BMJ 1999; 318: 1725-1729

ประณิธิ หงสประภาส
หน่วยโภชนบำบัด
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ขอนแก่น 40002