vinetur

综述发现：无论啤酒、葡萄酒还是烈酒，过量饮酒都会损害肝脏

作者回顾74项研究后指出，现有证据无法证明任何一种酒类对肝脏更安全

2026年11月13日星期五



一篇发表于《Nutrients》的叙述性综述回顾了74项研究。综述指出，无论酒精来自啤酒、葡萄酒还是烈酒，过量饮酒似乎都会损害肝脏。现有证据不足以有力证明，某一类酒对肝脏健康比其他酒更安全。

这篇论文考察了试图比较不同酒类对肝脏影响的研究。其核心结论很明确：大量饮酒始终与肝损伤相关，但现有研究差异过大，也容易受到其他因素干扰，因此无法解答一个长期存在的问题：酒类本身是否会改变风险。

这一问题之所以重要，是因为人们常常认为，啤酒、葡萄酒和烈酒除了酒精含量不同之外，还会带来

不同的健康影响。综述指出，现有证据不足以有把握地声称某一特定酒类本身能够保护肝脏或加重肝损伤。实际上，这意味着，对于暗示某种酒天生对肝脏负担较小的公共宣传和商业说法，应持审慎态度，除非相关研究仔细考量了人们实际饮酒的数量和方式。

肝脏是人体处理酒精的主要器官，长期过量摄入酒精是脂肪性肝病、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化等疾病的已知诱因。但研究人员一直难以单独厘清酒类的作用，因为饮酒行为很少是单一的。主要喝葡萄酒的人，在收入、饮食、吸烟、运动、体重和医疗服务可及性方面，可能与主要喝啤酒或烈酒的人不同。他们也可能更常随餐饮酒、单次饮酒量较少，或较少酗酒。这些差异会影响肝脏健康状况，也可能让某种酒看起来比实际更有害或危害更小。

综述指出，这是现有研究面临的最大问题之一。许多研究没有采用可比的方式衡量不同酒类的摄入量。另一些研究依赖受访者自行报告饮酒情况，这可能导致饮酒量被低估。有些研究将曾经饮酒者与从不饮酒者归为一类，另一些则未能充分考量肥胖、病毒性肝炎、糖尿病或其他可能影响肝脏的疾病。因此，现有证据难以相互比较，也很难得出有把握的结论。

作者回顾的研究结果不一。有些论文显示，与主要喝啤酒或烈酒的人相比，葡萄酒饮用者的肝脏相关健康结果更好；另一些研究发现，在考虑酒精总摄入量后，两者并无明显差异。还有研究指出，饮用烈酒或酗酒模式与更差的健康结果相关，不过这些结果可能反映的是饮酒方式，而非酒类本身的影响。

这一区别十分重要。每周几次晚餐时喝一杯葡萄酒的人，与短时间内喝下几杯烈酒的人并不可比，即便两人都按偏好的酒类被归类。研究人员长期以来一直提醒，饮酒频率、速度、摄入量和酗酒情况的重要性可能不亚于酒的种类，甚至更高。综述再次强调了这一点，指出若不能更好地控制这些因素，就无法公平评估酒类本身的影响。

这篇论文属于叙述性综述，而非正式的荟萃分析。这意味着它对既有研究进行总结和解读，但不会将研究结果合并为一个汇总估值。这种方法可以提供较全面的概览，但也受现有研究局限性的影响。作者呼吁开展更严谨的研究，包括采用标准化酒精暴露指标、并更充分地控制混杂因素的研究。

综述还强调了一个更广泛的公共卫生问题。争论葡萄酒是否比啤酒更健康，或烈酒是否格外有害，可能会让人忽视主要风险：过量饮酒。相比不同酒类之间的差异，大量饮酒本身带来的影响有更明确的证据。对临床医生而言，这意味着应首先指导患者关注饮酒量以及酗酒等饮酒模式。对消费者而言，这意味着不能想当然地认为，换一种酒喝就能降低肝脏风险。

研究结果也可能影响酒类行业对健康问题的宣传。生产商和营销人员有时会借助某些酒具有特殊优势的印象获益，尤其是在这些说法与特定生活方式形象或有选择地引用健康研究挂钩时。但如果现有证据无法明确区分酒类本身与饮酒习惯及其他特征的影响，这类宣传就可能夸大已知结论。更审慎的做法是强调适量饮酒，并避免暗示研究尚未证实的护肝益处。

这篇综述并未声称所有酒类在任何情况下都具有完全相同的生物学影响，也没有排除未来研究发现显著差异的可能性。它指出，现有证据还不足以对此作出有把握的判断。在更有力的数据出现之前，现有研究最稳妥的结论是：过量饮酒会损害肝脏，无论饮用的是哪种主要酒类；声称某种酒比其他酒更护肝，目前仍未得到证实。