研究：34万名成年人数据显示，少量饮用啤酒或烈酒也与心血管死亡风险升高相关

观察性分析发现，适量饮用葡萄酒者心脏病死亡风险低21%；研究人员称，数据并不能证明葡萄酒具有保护作用

2026年11月17日星期二



一项针对34万多名成年人的研究发现，不同酒类与死亡风险之间存在明显差异：少量至适量饮用葡萄酒与较低的心血管死亡率相关，而即使少量饮用啤酒、苹果酒或烈酒，也与风险升高相关。

美国心脏病学会于11月16日星期一发布了这项研究的结果，并在ACC.26会议上公布。研究人员表示，研究结果并未显示葡萄酒能够保护健康，也不应被视为人们开始饮酒的理由。

这项分析纳入了英国生物样本库（UK Biobank）中的340,924名成年人。该数据库是英国大型长期健康数据库，研究人员对参与者进行了平均超过13年的追踪。参与者于2006年至2022年间加入研究，并通过饮食问卷报告饮酒情况。研究人员随后按照纯酒精摄入量对他们分组，而非仅按饮品数量分组，

因为啤酒、葡萄酒和烈酒的酒精浓度各不相同。

研究人员表示，作为参考，12盎司啤酒、5盎司葡萄酒和1.5盎司烈酒各含约14克纯酒精。每周饮酒量不足20克的人被归为从不饮酒或偶尔饮酒者。低摄入量指男性每周饮酒量达到20克、但不超过每日20克，女性则不超过每日10克。适量饮酒指男性每日20至40克、女性每日10至20克。高摄入量指男性每日超过40克、女性每日超过20克。

重度饮酒者的相关趋势最为明显。与从不饮酒或仅偶尔饮酒的人相比，高摄入量组全因死亡风险高24%，癌症死亡风险高36%，心脏病死亡风险高14%。无论人们主要饮用葡萄酒、啤酒、苹果酒还是烈酒，这些风险升幅均有所体现。

在较低摄入量下，情况则有所不同。少量至适量饮用葡萄酒的人死亡风险较低，尤其是心血管疾病死亡风险。与从不饮酒或偶尔饮酒者相比，适量饮用葡萄酒者的心血管死亡风险低21%。相比之下，即使少量饮用啤酒、苹果酒或烈酒，也与心血管死亡风险高9%相关。

研究人员强调，这些是不同群体之间的相对差异，并非对某一个人死亡概率的直接估算。他们还表示，这是一项观察性研究，因此能够发现关联，但无法证明某种酒类导致了更好或更差的健康结果。

“这些结果来自普通人群；对于某些高风险群体，例如患有慢性疾病或心血管疾病的人，风险可能还会更高。”论文资深作者、中国中南大学湘雅二医院的Zhangling Chen在新闻稿中表示。

Chen表示，这些发现有助于解释为何此前关于少量和适量饮酒的研究结果常常不一。研究表明，饮酒量和饮品种类都可能影响长期健康结果，同时也支持一项更广泛的观点：总体而言，少喝酒更有利于健康。

研究探讨了葡萄酒饮用者心血管死亡率可能较低的多种原因。一种可能性是葡萄酒的化学成分，尤其是含有多酚的红葡萄酒。多酚是具有抗氧化特性的植物化合物，研究人员曾探讨它们对血管和心脏功能可能产生的影响。但这项研究并未证明这些化合物是风险较低的原因。

另一种可能的解释与行为有关。葡萄酒更常与餐食一同饮用，而偏好葡萄酒的人往往报告称，他们的饮食和其他生活习惯更健康，这些因素与更好的心血管健康相关。啤酒、苹果酒和烈酒则更常在用餐之外饮用；在这项研究中，偏好这些酒类的人饮食品质往往较差，也更常具有与健康风险升高相关的其他生活方式因素。

因此，要将饮品本身的影响与选择饮品者的个人特点区分开来并不容易。为减少这一问题，研究人员在分析中对年龄、社会经济状况、生活方式因素、心脏代谢健康状况，以及糖尿病、心血管疾病和癌症家族史进行了校正。他们表示，即使经过这些校正，参与者之间的其他差异仍可能影响研究结果。

这项研究存在多项局限。饮酒情况通过参与者加入研究时填写的自我报告问卷测量，因此数据的准确性取决于报告是否如实。分析也未能记录饮酒习惯随时间发生的变化。此外，UK Biobank参与者的整体健康状况通常优于普通人群，这可能限制研究结果在其他人群中的适用性。

Ziyue Li在题为《中年时期饮酒与全因及特定死因死亡率》的报告中介绍了这项研究。作者表示，要更有力地判断观察到的差异究竟源于饮品本身，还是与饮酒相关的整体生活习惯，还需要开展随机试验。

这项研究结果可能会再次推动一场旷日持久的酒精与健康之争，尤其是在葡萄酒、啤酒和烈酒行业。对于生产商、营销人员和公共卫生官员而言，在讨论葡萄酒时，清楚区分统计学关联与已证实的健康益处，可能会面临更大压力。