综述称尚无证据证明红葡萄酒能预防动脉粥样硬化

研究人员称葡萄酒多酚可能改变肠道微生物，但现有的人体研究差异过大，尚不能证明其有益心脏健康

2026年11月19日星期四



《Current Atherosclerosis Reports》发表的一篇科学综述，为围绕红葡萄酒与心脏健康的长期争论增添了新的视角。综述认为，肠道微生物群相关研究或有助于解释葡萄酒化合物的一些生物学效应，但目前尚不能证明这些化合物对动脉粥样硬化具有临床获益。

这篇题为《肠道微生物群、红葡萄酒与动脉粥样硬化》的论文，考察了红葡萄酒中的化合物，尤其是多酚，可能如何与生活在肠道中的细菌及其他微生物群落相互作用。论文重点探讨这些相互作用是否会影响动脉粥样硬化——脂肪斑块在动脉中逐渐堆积、进而增加心脏病发作和中风风险的过程。

综述指出，现有文献中最一致的信号，并非红葡萄酒能够预防心血管疾病的直接证据，而是红葡萄酒多酚可能影响肠道微生物群的组成和活性。研究人员还报告称，这些变化伴随着代谢物的改变。代谢物是人体和微生物处理食物与饮品时产生的小分子。这些微生物和代谢变化之所以受到关注，是因为理论上它们可能影响炎症、血管功能及其他参与斑块形成的过程。

作者认为，这一领域虽已取得一些引人关注的发现，但仍难以解读。相关研究在设计、受试人群、剂量、持续时间以及微生物群变化的测量方法上差异很大。一些证据来自实验或临床前研究，而人体数据往往基于小规模人群或观察性研究。因此，研究结果难以相互比较，也难以判断肠道中观察到的变化是否会转化为心血管事件的实质性减少。

这一差别是论文核心观点所在。综述指出，某些生物学机制可能说得通，但警告不要将这些信号视为已经确立的获益证据。肠道细菌或代谢物的变化可以提示一条值得研究的路径，但仅凭这些变化，并不能证明饮用红葡萄酒会减缓动脉粥样硬化或改善长期心脏健康结局。

综述还强调了微生物组研究面临的一项更广泛的挑战：肠道微生物群同时受到多种因素影响，包括整体饮食、药物、年龄、健康状况和生活方式。这意味着，红葡萄酒看似产生的影响，实际上可能难以与地中海式饮食模式、饮酒量差异，或研究人群中常与适量饮酒相伴的其他习惯区分开来。

对于临床医生和研究人员而言，这篇论文主要梳理了哪些方面的证据较为充分，哪些方面仍显薄弱。综述认为，若要推动这一领域从相关性研究走向因果关系研究，未来需要采用更标准化的方法、开展控制更严格的人体试验，并设定更明确的终点。尤其重要的是，研究不应只测量微生物群变化，还应考察明确的心血管临床结局。

这篇综述发表之际，肠道与心脏之间关联的研究热度仍在上升。近年来，科学家日益关注微生物活动如何通过炎症、免疫信号和代谢物生成影响心脏代谢健康。红葡萄酒一直是相关讨论的一部分，因为其中含有可能被肠道微生物转化、继而改变微生物环境的化合物。论文指出，这种双向相互作用具有科学意义，但目前仍远未得到全面阐释。

这些发现的意义也超出了学术研究范畴。对于葡萄酒生产商、营销人员和整个饮料行业而言，这篇综述为有关葡萄酒与健康的长期说法补充了背景信息，区分了观察到的生物学变化与经临床证实的获益。随着酒精相关宣传受到越来越多审视，这一区分可能影响企业、监管机构和消费者如何讨论红葡萄酒在注重健康的市场中的定位。

这篇综述并未对红葡萄酒是否有益心脏作出定论，而是给出了更有限、也更准确的结论：红葡萄酒多酚、肠道微生物群与动脉粥样硬化之间存在生物学上的合理关联，相关研究也日益增多；但现有证据仍不一致，研究结果尚不能广泛外推为明确的临床建议或公共卫生建议。