vinetur

综述指出，葡萄酒中的多酚无法抵消酒精的健康风险

研究人员表示，多酚值得研究，但现有证据并不支持将葡萄酒作为改善代谢健康的疗法

2026年11月26日星期四



研究人员在审视葡萄酒与代谢健康相关证据后表示，有一点必须明确：葡萄酒含有可能产生有益生物效应的植物化合物，但也含有酒精；这些化合物的存在，并不能消除酒精相关风险。

这是 News-Medical 于11月25日星期三报道的一篇叙述性综述的核心观点。该综述将葡萄酒多酚置于地中海饮食这一更广泛的背景下进行考察；这种饮食模式常与较好的心脏代谢健康相关。综述指出，葡萄酒中的某些多酚可能影响与炎症、氧化应激和血糖调节相关的生物通路。但作者并未将葡萄酒视为经证实的健康干预手段。

相反，综述认为，应将多酚可能产生的作用与乙醇（葡萄酒中的酒精）的作用区分开来。这一区分十

分重要，因为长期以来，关于葡萄酒与健康的许多讨论都围绕一个问题展开：有利的研究结果究竟反映的是葡萄酒本身、葡萄中的化合物，还是适量饮酒者更广泛的生活习惯。在有关地中海式饮食的研究中，葡萄酒只是整体饮食模式的一部分；这一模式还包括水果、蔬菜、豆类、全谷物、橄榄油等与较好健康结果相关的食物。

综述并未声称饮用葡萄酒能够带来明确的长期临床益处，也没有建议不饮酒者为了健康而开始饮酒。这一谨慎态度意义重大，因为围绕葡萄酒的公众讨论往往跑在现有科学证据前面。在实验室实验或短期研究中观察到的生物学信号，并不必然意味着日常生活中能够获得持久的健康益处。

作为一篇叙述性综述，论文总结并解读了现有研究，而非提供新的试验数据。这意味着它有助于梳理讨论并找出知识空白，但本身无法证明因果关系。作者指出的一个核心难题是，仍然很难将葡萄酒的作用与饮酒者整体饮食和生活方式的作用区分开来。运动、收入、饮食质量和医疗服务可及性等因素，都可能影响观察性研究所得出的结果。

多酚是存在于葡萄及其他植物中的天然化合物。科学家多年来一直在研究多酚，因为它们可能影响代谢、血管功能和炎症反应。根据 News-Medical 对这篇新综述的介绍，这些化合物仍值得关注，但现有证据不足以将饮用葡萄酒视为一种有临床证据支持的改善代谢健康方式。评估健康影响时，即使葡萄酒中含有多酚，也仍须考虑酒精摄入。

作者还披露了与葡萄酒行业的关联。这并不意味着综述无效，但对于评估证据呈现方式的读者、医生和政策制定者而言，这是相关背景信息。在措辞上的细微差异就可能影响消费者对风险的理解时，披露尤为重要。称多酚可能有益，并不等同于认定饮用葡萄酒整体上有益。

这一差异对饮料行业也有实际影响。对葡萄酒生产商及其他饮料企业而言，综述强调，在讨论健康相关研究时应保持谨慎。将葡萄来源化合物可能产生的作用与酒精饮料本身的影响混为一谈，可能会夸大证据所能支持的结论。这一问题也可能影响未来的研究和产品开发，包括低酒精或无酒精产品的研发，以及旨在将葡萄多酚与乙醇分别进行测试的研究。

这篇综述更广泛的价值，或许在于它为下一阶段研究指明了方向。若要弄清葡萄酒多酚是否有助于代谢健康，科学家需要采用更能将这些化合物与酒精本身及更广泛的地中海生活方式区分开的研究设计。在获得更有力的证据之前，这篇论文进一步支持一种更审慎的看法：可能存在有前景的生物学机制，但仅凭这些机制，还不足以抵消或否定酒精已知的健康风险。