vinetur

समीक्षा : बीयर, वाइन या स्पिरिट्स—अत्यधिक शराब सेवन से लिवर को नुकसान

74 अध्ययनों की समीक्षा के अनुसार, मौजूदा साक्ष्य यह साबित नहीं करते कि लिवर के लिए कोई एक मादक पेय दूसरे से अधिक सुरक्षित है

शुक्रवार, 13 नवंबर 2026



Nutrients जर्नल में प्रकाशित 74 अध्ययनों की एक वर्णनात्मक समीक्षा के अनुसार, अत्यधिक शराब सेवन से लिवर को नुकसान पहुंचता है, चाहे शराब बीयर, वाइन या स्पिरिट्स के रूप में ली जाए। समीक्षा में पाया गया कि मौजूदा साक्ष्य इस ठोस निष्कर्ष का समर्थन नहीं करते कि लिवर के स्वास्थ्य के लिहाज से किसी एक तरह का मादक पेय दूसरे से अधिक सुरक्षित है।

इस शोधपत्र में उन अध्ययनों की पड़ताल की गई, जिन्होंने विभिन्न प्रकार की शराब के सेवन के बाद लिवर पर पड़ने वाले प्रभावों की तुलना करने की कोशिश की थी। इसका मुख्य निष्कर्ष सीधा था : अधिक मात्रा में शराब पीने का संबंध

लगातार लिवर को नुकसान पहुंचने से पाया गया है, लेकिन उपलब्ध अध्ययन इतने असमान हैं और उन पर दूसरे कारकों का इतना असर पड़ सकता है कि लंबे समय से चले आ रहे इस सवाल का जवाब देना संभव नहीं है कि क्या पेय का प्रकार अपने आप में जोखिम बदलता है।

यह इसलिए मायने रखता है क्योंकि बीयर, वाइन और स्पिरिट्स की चर्चा अक्सर ऐसे की जाती है, मानो उनमें मौजूद अल्कोहल की मात्रा से अलग भी उनके स्वास्थ्य पर अलग-अलग असर हों। समीक्षा के मुताबिक, किसी खास पेय-श्रेणी के कारण लिवर को सुरक्षा मिलने या अतिरिक्त नुकसान पहुंचने के बारे में ठोस दावे करने के लिए साक्ष्य पर्याप्त मजबूत नहीं हैं। व्यावहारिक तौर पर इसका अर्थ है कि किसी एक पेय को स्वाभाविक रूप से लिवर के लिए कम नुकसानदेह बताने वाले जनसंदेशों और व्यावसायिक दावों को सावधानी से देखना चाहिए—जब तक कि उन दावों के पीछे का शोध इस बात का ध्यान न रखे कि लोग वास्तव में कितनी शराब पीते हैं और किस तरह पीते हैं।

लिवर वह मुख्य अंग है जो अल्कोहल को संसाधित करता है। लंबे समय तक अत्यधिक शराब सेवन फैटी लिवर रोग, अल्कोहलिक हेपेटाइटिस, फाइब्रोसिस और सिरोसिस जैसी स्थितियों का एक ज्ञात कारण है। लेकिन शोधकर्ताओं के लिए पेय के प्रकार की भूमिका को अलग करके देखना मुश्किल रहा है, क्योंकि शराब पीने का व्यवहार शायद ही कभी सरल होता है। जो लोग मुख्य रूप से वाइन पीते हैं, उनकी आय, खान-पान, धूम्रपान, व्यायाम, शरीर का वजन और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच, मुख्य रूप से बीयर या स्पिरिट्स पीने वालों से अलग हो सकती है। वे भोजन के साथ अधिक बार पी सकते हैं, हर बार कम मात्रा में पी सकते हैं या कम बार एक ही मौके पर बहुत अधिक पी सकते हैं। ये अंतर लिवर पर पड़ने वाले असर को बदल सकते हैं और किसी पेय को वास्तविकता से अधिक या कम नुकसानदेह दिखा सकते हैं।

समीक्षा के अनुसार, उपलब्ध शोध-साहित्य की यह सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। कई अध्ययन अलग-अलग पेय के सेवन की मात्रा को तुलनीय तरीके से नहीं मापते। कुछ अन्य अध्ययन लोगों की खुद बताई शराब-सेवन की जानकारी पर निर्भर करते हैं, जिसमें खपत वास्तविकता से कम दर्ज हो सकती है। कुछ अध्ययनों में पहले शराब पी चुके लोगों को कभी शराब न पीने वालों के साथ एक ही समूह में रखा गया, जबकि कुछ अन्य मोटापे, वायरल हेपेटाइटिस, मधुमेह या लिवर को प्रभावित कर सकने वाली दूसरी स्थितियों का पूरा हिसाब नहीं रखते। नतीजतन, उपलब्ध साक्ष्यों की तुलना करना और उन पर भरोसे के साथ निष्कर्ष निकालना मुश्किल हो जाता है।

लेखकों ने ऐसे अध्ययनों की समीक्षा की जिनके निष्कर्ष मिले-जुले थे। कुछ शोधपत्रों में संकेत मिला कि मुख्य रूप से वाइन पीने वालों के लिवर से जुड़े नतीजे, मुख्य रूप से बीयर या स्पिरिट्स पीने वालों से बेहतर थे। दूसरे अध्ययनों में शराब की कुल मात्रा को ध्यान में रखने के बाद कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला। कुछ अन्य अध्ययनों में स्पिरिट्स या एक ही मौके पर बहुत अधिक शराब पीने के तरीकों के साथ खराब नतीजे देखे गए, हालांकि ये नतीजे पेय के प्रकार के बजाय शराब पीने के तरीके को दर्शा सकते हैं।

यह फर्क अहम है। जो व्यक्ति हफ्ते में कुछ बार रात के खाने के साथ एक गिलास वाइन पीता है, उसकी तुलना उस व्यक्ति से नहीं की जा सकती जो थोड़े समय में स्पिरिट्स के कई पैग पीता है—भले ही दोनों की पहचान उनके पसंदीदा पेय के आधार पर की जाए। शोधकर्ता लंबे समय से आगाह करते आए हैं कि शराब पीने की आवृत्ति, गति, मात्रा और एक ही मौके पर बहुत अधिक पीने की घटनाएं, शराब के प्रकार जितनी या उससे भी अधिक मायने रख सकती हैं। समीक्षा इस बात पर जोर देती है कि इन कारकों को बेहतर ढंग से नियंत्रित किए बिना पेय के प्रकार का निष्पक्ष आकलन नहीं किया जा सकता।

यह शोधपत्र औपचारिक मेटा-विश्लेषण के बजाय एक वर्णनात्मक समीक्षा था। इसका अर्थ है कि इसमें पहले के शोध का सार प्रस्तुत कर उसकी व्याख्या की गई, लेकिन उनके नतीजों को जोड़कर एक संयुक्त अनुमान नहीं निकाला गया। इस तरीके से व्यापक अवलोकन मिल सकता है, लेकिन इसमें मौजूदा अध्ययनों की सीमाएं भी झलकती हैं। लेखकों ने अधिक कठोर शोध की मांग की, जिसमें शराब के संपर्क को मापने के मानकीकृत तरीके अपनाए जाएं और भ्रम पैदा करने वाले कारकों का बेहतर हिसाब रखा जाए।

समीक्षा ने जनस्वास्थ्य से जुड़ी एक व्यापक बात पर भी जोर दिया। वाइन बीयर से अधिक स्वास्थ्यवर्धक है या स्पिरिट्स खास तौर पर नुकसानदेह हैं—ऐसी बहसें मुख्य जोखिम, यानी अत्यधिक शराब सेवन, से ध्यान हटा सकती हैं। पेय की अलग-अलग श्रेणियों के बीच के अंतर की तुलना में, अत्यधिक शराब सेवन के असर के बारे में साक्ष्य कहीं अधिक स्पष्ट हैं। चिकित्सकों के लिए इसका अर्थ है कि मरीजों को सबसे पहले यह बताना चाहिए कि वे कितनी शराब पीते हैं और क्या वे एक ही मौके पर बहुत अधिक पीते हैं। उपभोक्ताओं के लिए इसका अर्थ है कि एक मादक पेय की जगह दूसरा पीने से लिवर का जोखिम कम होगा, यह मानकर नहीं चलना चाहिए।

इन निष्कर्षों का असर इस बात पर भी पड़ सकता है कि पेय उद्योग स्वास्थ्य के बारे में कैसे बात करता है। उत्पादकों और विपणनकर्ताओं को कभी-कभी इस धारणा से लाभ हुआ है कि कुछ पेय के खास फायदे हैं—विशेषकर जब उन्हें जीवनशैली की छवियों या चुनिंदा स्वास्थ्य-अध्ययनों से जोड़ा जाता है। लेकिन यदि उपलब्ध साक्ष्य पेय के प्रकार को शराब पीने की आदतों और अन्य विशेषताओं से स्पष्ट रूप से अलग नहीं कर पाते, तो ऐसे संदेश ज्ञात तथ्यों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश कर सकते हैं। अधिक सावधान तरीका यह होगा कि संयम पर जोर दिया जाए और ऐसे लिवर-संबंधी लाभों का संकेत न दिया जाए जिन्हें शोध ने साबित नहीं किया है।

समीक्षा यह नहीं कहती कि हर परिस्थिति में सभी मादक पेयों के जैविक प्रभाव एक जैसे होते हैं, और न ही यह भविष्य के अध्ययनों में महत्वपूर्ण अंतर सामने आने की संभावना से इनकार करती है। इसका कहना है कि मौजूदा साक्ष्य इतने अच्छे नहीं हैं कि इस बारे में भरोसे के साथ फैसला किया जा सके। अधिक मजबूत आंकड़े उपलब्ध होने तक, शोध-साहित्य से सबसे सुरक्षित निष्कर्ष यही है कि अधिक मात्रा में शराब पीने से सभी प्रमुख मादक पेय-श्रेणियों में लिवर को नुकसान पहुंचता है और एक पेय को दूसरे से बेहतर बताने वाले दावे अभी साबित नहीं हुए हैं।