vinetur

# 3.4 लाख से अधिक वयस्कों के अध्ययन में हल्की बीयर या स्पिरिट्स का सेवन भी हृदय-संबंधी मृत्यु के बढ़े जोखिम से जुड़ा

अवलोकनात्मक विश्लेषण में मध्यम मात्रा में वाइन पीने वालों में हृदय-संबंधी मृत्यु का जोखिम 21% कम मिला, लेकिन शोधकर्ताओं ने कहा कि इससे सुरक्षा साबित नहीं होती

मंगलवार, 17 नवंबर 2026



3.4 लाख से अधिक वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में अलग-अलग प्रकार की शराब के सेवन के साथ मृत्यु के जोखिम में स्पष्ट अंतर पाया गया। वाइन का कम से मध्यम सेवन हृदय-संबंधी मृत्यु की कम दरों से जुड़ा था, जबकि बीयर, साइडर या स्पिरिट्स का हल्का सेवन भी बढ़े हुए जोखिम से संबंधित था।

ये निष्कर्ष सोमवार, 16 नवंबर को American College of Cardiology ने जारी किए और ACC.26 में प्रस्तुत किए गए। शोधकर्ताओं ने कहा कि नतीजे यह नहीं दर्शाते कि वाइन स्वास्थ्य की रक्षा करती है और इन्हें लोगों के शराब पीना शुरू करने की वजह नहीं माना जाना चाहिए।

विश्लेषण में UK Biobank के 340,924 वयस्कों के आंकड़ों का इस्तेमाल किया गया। यह ब्रिटेन का एक बड़ा दीर्घकालिक स्वास्थ्य डेटाबेस है। प्रतिभागियों पर औसतन 13 साल से अधिक समय तक नजर रखी गई। उन्होंने 2006 से 2022 के बीच अध्ययन में हिस्सा लेना शुरू किया और आहार संबंधी प्रश्नावलियों के जरिए शराब के सेवन की जानकारी दी। शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों को केवल पेयों की संख्या के आधार पर नहीं, बल्कि उनके द्वारा सेवन की गई शुद्ध अल्कोहल की मात्रा के अनुसार समूहों में बांटा, क्योंकि बीयर, वाइन और स्पिरिट्स में अल्कोहल की सांद्रता अलग-अलग होती है।

संदर्भ के लिए, शोधकर्ताओं ने बताया कि 12 औंस बीयर, 5 औंस वाइन और 1.5 औंस स्पिरिट्स के एक शॉट—तीनों में लगभग 14 ग्राम शुद्ध अल्कोहल होता है। सप्ताह में 20 ग्राम से कम सेवन करने वालों को कभी-कभार या बिल्कुल शराब न पीने वाला माना गया। कम सेवन का अर्थ था पुरुषों के लिए सप्ताह में 20 ग्राम से लेकर प्रतिदिन 20 ग्राम तक और महिलाओं के लिए प्रतिदिन 10 ग्राम तक। मध्यम सेवन का अर्थ पुरुषों के लिए प्रतिदिन 20 से 40 ग्राम और महिलाओं के लिए 10 से 20 ग्राम था। अधिक सेवन का अर्थ पुरुषों के लिए प्रतिदिन 40 ग्राम से अधिक और महिलाओं के लिए 20 ग्राम से अधिक था।

सबसे स्पष्ट रुझान अधिक सेवन करने वालों में दिखा। कभी शराब न पीने वालों या केवल कभी-कभार पीने वालों की तुलना में, अधिक सेवन वाले समूह में किसी भी कारण से मृत्यु का जोखिम 24% अधिक, कैंसर से मृत्यु का जोखिम 36% अधिक और हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 14% अधिक था। जोखिम में यह बढ़ोतरी इस बात से स्वतंत्र रूप से दिखी कि लोग मुख्य रूप से वाइन, बीयर, साइडर या स्पिरिट्स पीते थे।

कम सेवन के स्तरों पर तस्वीर अलग थी। कम से मध्यम मात्रा में वाइन पीने वालों में मृत्यु का जोखिम कम था, खासकर हृदय-संबंधी रोगों से। मध्यम मात्रा में वाइन पीने वालों में कभी शराब न पीने वालों या कभी-कभार पीने वालों की तुलना में हृदय-संबंधी मृत्यु का जोखिम 21% कम था। इसके विपरीत, बीयर, साइडर या स्पिरिट्स का कम सेवन भी हृदय-संबंधी मृत्यु के 9% अधिक जोखिम से जुड़ा था।

शोधकर्ताओं ने जोर देकर कहा कि ये समूहों के बीच सापेक्ष अंतर हैं, किसी एक व्यक्ति की मृत्यु की संभावना का सीधा अनुमान नहीं। उन्होंने यह भी कहा कि अध्ययन अवलोकनात्मक था, यानी इससे संबंधों का पता लगाया जा सकता है, लेकिन यह साबित नहीं किया जा सकता कि किसी एक प्रकार के मादक पेय से बेहतर या बदतर नतीजे आए।

China की Central South University के Second Xiangya Hospital के वरिष्ठ लेखक Zhangling Chen ने जारी बयान में कहा, «ये नतीजे सामान्य आबादी से आए हैं। पुरानी बीमारियों या हृदय-संबंधी समस्याओं वाले लोगों जैसे कुछ उच्च-जोखिम समूहों में जोखिम और भी अधिक हो सकते हैं।»

Chen ने कहा कि ये निष्कर्ष यह समझने में मदद करते हैं कि कम और मध्यम मात्रा में शराब पीने पर पहले हुए शोधों के नतीजे अक्सर परस्पर मिले-जुले क्यों रहे हैं। अध्ययन से संकेत मिलता है कि दीर्घकालिक स्वास्थ्य नतीजों के लिहाज से शराब की मात्रा और पेय का प्रकार—दोनों मायने रख सकते हैं। साथ ही, यह व्यापक संदेश भी पुष्ट होता है कि आम तौर पर कम शराब पीना स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

अध्ययन में उन कई वजहों पर गौर किया गया जिनसे वाइन पीने वालों में हृदय-संबंधी मृत्यु दर कम दिखी हो सकती है। एक संभावना वाइन, खासकर रेड वाइन, की रासायनिक संरचना है, जिसमें पॉलीफेनॉल होते हैं। ये पौधों से मिलने वाले ऐसे यौगिक हैं जिनमें एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं और रक्त वाहिकाओं तथा हृदय की कार्यप्रणाली पर उनके संभावित असर का शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया है। हालांकि, अध्ययन ने यह नहीं दिखाया कि कम जोखिम के लिए ये यौगिक जिम्मेदार थे।

एक अन्य संभावित वजह लोगों का व्यवहार हो सकता है। वाइन का सेवन अक्सर भोजन के साथ किया जाता है और वाइन पसंद करने वाले लोग आम तौर पर बेहतर आहार तथा हृदय-संबंधी बेहतर स्वास्थ्य से जुड़ी अन्य आदतों की जानकारी देते हैं। बीयर, साइडर और स्पिरिट्स का सेवन अक्सर भोजन के अलावा किया जाता है। इस अध्ययन में इन

पेयों को पसंद करने वालों का आहार भी अपेक्षाकृत खराब था और उनकी जीवनशैली के अन्य कारक भी स्वास्थ्य के अधिक जोखिमों से जुड़े थे।

इसलिए पेय के अपने असर को उसे चुनने वाले लोगों की विशेषताओं से अलग करना मुश्किल है। इस समस्या को कम करने के लिए शोधकर्ताओं ने अपने विश्लेषण में उम्र, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, जीवनशैली के कारकों, कार्डियोमेटाबोलिक स्वास्थ्य और मधुमेह, हृदय-संबंधी रोग तथा कैंसर के पारिवारिक इतिहास के अनुसार समायोजन किया। उन्होंने कहा कि इन समायोजनों के बाद भी प्रतिभागियों के बीच अन्य अंतर नतीजों को प्रभावित कर सकते हैं।

अध्ययन की कई सीमाएं हैं। शराब के सेवन का आकलन प्रतिभागियों के अध्ययन में शामिल होते समय भरी गई स्व-रिपोर्ट प्रश्नावलियों से किया गया, इसलिए आंकड़े सही जानकारी दिए जाने पर निर्भर थे। विश्लेषण में समय के साथ पीने की आदतों में हुए बदलाव भी दर्ज नहीं किए गए। इसके अलावा, UK Biobank के प्रतिभागी आम तौर पर व्यापक आबादी से अधिक स्वस्थ होते हैं, जिससे यह सीमित हो सकता है कि इन निष्कर्षों को अन्य आबादियों पर किस हद तक लागू किया जा सके।

यह शोध Ziyue Li ने Alcohol Use at Mid-Life and All-Cause and Cause-Specific Mortality शीर्षक से प्रस्तुत किया। लेखकों ने कहा कि यह मजबूत सबूत देने के लिए यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण जरूरी होंगे कि देखे गए अंतर पेयों के अपने असर को दर्शाते हैं या उनसे जुड़ी व्यापक आदतों को।

इन नतीजों से शराब और स्वास्थ्य पर लंबे समय से जारी बहस को और हवा मिलने की संभावना है, खासकर वाइन, बीयर और स्पिरिट्स उद्योगों में। वाइन को लेकर बात करते समय उत्पादकों, विपणनकर्ताओं और जनस्वास्थ्य अधिकारियों पर सांख्यिकीय संबंध और प्रमाणित स्वास्थ्य लाभ के बीच स्पष्ट अंतर बताने का दबाव बढ़ सकता है।