vinetur

समीक्षा में एथेरोस्क्लेरोसिस से बचाव में रेड वाइन के पक्ष में प्रमाण नहीं

वाइन के पॉलीफेनॉल आंतों के सूक्ष्मजीवों को बदल सकते हैं, लेकिन मानव-अध्ययन हृदय संबंधी बेहतर नतीजों का प्रमाण देने के लिए काफी एकसमान नहीं हैं

गुरुवार, 19 नवंबर 2026



Current Atherosclerosis Reports में प्रकाशित एक वैज्ञानिक समीक्षा रेड वाइन और हृदय स्वास्थ्य को लेकर लंबे समय से जारी बहस पर नया परिप्रेक्ष्य देती है। इसमें कहा गया है कि आंतों के माइक्रोबायोटा पर शोध वाइन के यौगिकों से जुड़े कुछ जैविक प्रभावों को समझने में मदद कर सकता है, लेकिन फिलहाल यह एथेरोस्क्लेरोसिस के खिलाफ किसी चिकित्सकीय लाभ को साबित नहीं करता।

Gut Microbiota, Red Wine and Atherosclerosis शीर्षक वाला यह शोधपत्र उन अध्ययनों की पड़ताल करता है जिनमें देखा गया है कि रेड वाइन के यौगिक, खासकर पॉलीफेनॉल, आंतों में रहने वाले बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों के समुदाय के साथ किस तरह परस्पर क्रिया कर सकते हैं। इसका केंद्र यह सवाल है कि क्या ये परस्पर क्रियाएं एथेरोस्क्लेरोसिस को प्रभावित कर सकती हैं। इस स्थिति में धमनियों में धीरे-धीरे वसायुक्त प्लाक जमा होता है, जिससे दिल का दौरा और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है।

समीक्षा के अनुसार, उपलब्ध साहित्य में सबसे लगातार सामने आया संकेत यह नहीं है कि रेड वाइन हृदय रोगों को रोकती है, बल्कि यह है कि रेड वाइन के पॉलीफेनॉल आंतों के माइक्रोबायोटा की संरचना और गतिविधि को प्रभावित कर सकते हैं। शोधकर्ताओं ने इससे जुड़े मेटाबोलाइट्स में बदलावों की भी जानकारी दी है। ये वे छोटे अणु हैं जो शरीर और सूक्ष्मजीवों द्वारा भोजन और पेय को संसाधित करने पर बनते हैं। सूक्ष्मजीवों और चयापचय में इन बदलावों ने इसलिए रुचि जगाई है कि सैद्धांतिक रूप से वे सूजन, रक्तवाहिका के कामकाज और प्लाक बनने में शामिल अन्य प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

लेखक ऐसे शोध क्षेत्र का वर्णन करते हैं जिसमें दिलचस्प निष्कर्ष तो मिले हैं, लेकिन उनकी व्याख्या करना अब भी मुश्किल है। इस क्षेत्र के अध्ययनों की रूपरेखा, प्रतिभागियों, खुराक, अवधि और माइक्रोबायोटा में बदलाव मापने के तरीकों में काफी अंतर है। कुछ प्रमाण प्रायोगिक या पूर्व-नैदानिक अध्ययनों से आते हैं, जबकि मानवों पर उपलब्ध आंकड़े अक्सर छोटे समूहों या अवलोकन-आधारित शोध पर निर्भर हैं। इस वजह से अध्ययनों के नतीजों की तुलना करना और यह तय करना कठिन है कि आंतों में दिखा बदलाव हृदय संबंधी घटनाओं में सार्थक कमी लाता है या नहीं।

यह अंतर शोधपत्र के संदेश का केंद्रीय हिस्सा है। समीक्षा उन जैविक प्रक्रियाओं की ओर इशारा करती है जो संभव लगती हैं, लेकिन साथ ही आगाह करती है कि इन संकेतों को लाभ का पक्का प्रमाण न माना जाए। आंतों के बैक्टीरिया या मेटाबोलाइट्स में बदलाव किसी ऐसे रास्ते का संकेत दे सकते हैं जिस पर आगे शोध होना चाहिए, लेकिन अपने आप में वे यह साबित नहीं करते कि रेड वाइन पीने से एथेरोस्क्लेरोसिस धीमा होगा या लंबे समय में हृदय संबंधी नतीजे बेहतर होंगे।

समीक्षा माइक्रोबायोम शोध की एक व्यापक चुनौती को भी रेखांकित करती है। आंतों का माइक्रोबायोटा एक साथ कई कारकों से प्रभावित होता है, जिनमें संपूर्ण आहार, दवाएं, उम्र, स्वास्थ्य की स्थिति और जीवनशैली शामिल हैं। व्यवहार में इसका अर्थ है कि रेड वाइन के किसी दिखने वाले प्रभाव को भूमध्यसागरीय शैली के खानपान, शराब के सेवन में अंतर या उन दूसरी आदतों से अलग करना मुश्किल हो सकता है जो अध्ययन में शामिल लोगों के बीच मध्यम मात्रा में वाइन पीने के साथ अक्सर जुड़ी होती हैं।

चिकित्सकों और शोधकर्ताओं के लिए यह शोधपत्र मुख्य रूप से बताता है कि प्रमाण कहां सबसे मजबूत हैं और कहां अब भी कमजोर। इसके अनुसार, सहसंबंध से कारण-परिणाम तक पहुंचने के लिए भविष्य के शोध में अधिक मानकीकृत तरीके, बेहतर नियंत्रण वाले मानव परीक्षण और स्पष्ट परिणाम-मापदंडों की जरूरत होगी। ऐसे अध्ययन खास तौर पर अहम होंगे जो माइक्रोबायोटा में बदलाव के साथ-साथ हृदय संबंधी वास्तविक घटनाओं को भी मापें।

यह समीक्षा ऐसे समय आई है जब आंत और हृदय के बीच संबंध में रुचि लगातार बढ़ रही है। हाल के वर्षों में वैज्ञानिकों ने तेजी से यह अध्ययन किया है कि सूक्ष्मजीवों की गतिविधि सूजन, प्रतिरक्षा संकेतों और मेटाबोलाइट्स के उत्पादन के जरिए कार्डियोमेटाबोलिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकती है। इस चर्चा में रेड वाइन भी शामिल रही है, क्योंकि इसमें ऐसे यौगिक होते हैं जिन्हें आंतों के सूक्ष्मजीव बदल सकते हैं और जो बदले में सूक्ष्मजीवों के वातावरण को प्रभावित

कर सकते हैं। शोधपत्र के अनुसार, यह दोतरफा परस्पर क्रिया वैज्ञानिक दृष्टि से प्रासंगिक है, लेकिन अभी इसे पूरी तरह समझा नहीं गया है।

इन निष्कर्षों का महत्व अकादमिक शोध से आगे भी है। वाइन उत्पादकों, विपणनकर्ताओं और व्यापक पेय उद्योग के लिए यह समीक्षा वाइन और सेहत को लेकर लंबे समय से किए जा रहे दावों का संदर्भ देती है। यह देखे गए जैविक बदलावों और चिकित्सकीय रूप से साबित लाभों के बीच फर्क स्पष्ट करती है। यह अंतर स्वास्थ्य के प्रति सजग बाजार में रेड वाइन की भूमिका पर कंपनियों, नियामकों और उपभोक्ताओं की चर्चा को प्रभावित कर सकता है, खासकर तब जब शराब से जुड़े संदेशों की जांच बढ़ रही है।

रेड वाइन हृदय के लिए अच्छी है या नहीं, इस सवाल का अंतिम फैसला देने के बजाय समीक्षा अधिक सीमित और सटीक निष्कर्ष पेश करती है : रेड वाइन के पॉलीफेनॉल, आंतों के माइक्रोबायोटा और एथेरोस्क्लेरोसिस के बीच संबंध जैविक रूप से संभव है और इस पर शोध बढ़ रहा है, लेकिन प्रमाण अब भी अलग-अलग तरह के हैं। इसलिए नतीजों को फिलहाल व्यापक रूप से ठोस चिकित्सकीय सलाह या जनस्वास्थ्य संबंधी सिफारिशों का आधार नहीं बनाया जा सकता।