

ดื่มเบียร์แค่ครึ่งกระป๋อง ส่งผลอะไรต่อสุขภาพ เปิดผลวิจัย จิบเบาๆ ไม่อันตรายจริงไหม?



หลายคนอาจเคยได้ยินประโยคปลอบใจตัวเองว่า “ดื่มนิดหน่อยเป็นยาวิเศษ” หรือ “จิบเบาๆ ช่วยให้เลือกดื่มสุบ่นิด” แต่ความเชื่อเหล่านี้อาจกำลังทำลายสุขภาพของคุณโดยไม่รู้ตัว เมื่อล่าสุด นพ.หวง เซวียน (Huang Xuan) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชบำบัดวิกฤต ได้หยิบยกงานวิจัยที่ชี้ชัดว่า แม้แต่การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเพียงเล็กน้อย ก็ส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าที่คิด

งานวิจัยชี้ “เบียร์ครึ่งกระป๋อง” ก็ทำให้ความดันขึ้น คุณหมอมหวง ได้แชร์ข้อมูลจากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์โตเกียว (Tokyo University of Science) ที่ทำการติดตามกลุ่มตัวอย่างกว่า 59,000 คน และวิเคราะห์ข้อมูลการตรวจสุขภาพกว่า 350,000 ครั้ง ในช่วงปี 2012-2024 ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มและระดับความดันโลหิตที่น่ายกใจดังนี้:

-การรับประทานแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นเพียง 1 หน่วย (เทียบเท่าเบียร์ประมาณ ครึ่งกระป๋อง หรือแอลกอฮอล์

10 กรัม) ส่งผลโดยตรงต่อร่างกาย

-ทำให้ความดันโลหิตตัวบน (Systolic) เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 0.78 mmHg

-ทำให้ความดันโลหิตตัวล่าง (Diastolic) เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 0.53 mmHg

ผู้หญิง-ผู้ชาย เสี่ยงแค่ไหน?

ผลการวิจัยยังเจาะลึกไปถึงความแตกต่างทางเพศ พบว่าใน ผู้หญิง เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ค่าความดันโลหิตจะพุ่งสูงขึ้นในลักษณะเส้นตรงอย่างต่อเนื่อง ส่วนใน ผู้ชาย ความดันจะพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกก่อนจะค่อยๆ คงที่ แต่สรุปได้ว่า “ไม่ว่าจะเพศไหน หรือดื่มเหล้าชนิดใด ความดันโลหิตก็สูงขึ้นทั้งสิ้น”

การที่ความดันโลหิตขยับสูงขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจดูเหมือนไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่หากสะสมเป็นเวลานาน มันคือระเบิดเวลาที่น่ากลัว โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) และ โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Heart Disease) รวมถึงทำให้ไตเสื่อมสภาพเร็วกว่ากำหนด นอกจากนี้ เรื่องความดันแล้ว สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา

(AHA) ยังออกประกาศเตือนว่า แม้การดื่มในระดับปานกลาง (วันละ 1-2 แก้ว) ก็สามารถทำให้โอกาสความดันโลหิตสูงได้ถึง คำแนะนำที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีภาวะความดันสูงคือ “การเลิกดื่ม” เท่านั้น

ทางด้าน องค์การอนามัยโลก (WHO) ก็ได้ระบุชัดเจนว่า แอลกอฮอล์จัดเป็น “สารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1” การดื่มเพียงวันละ 1 แก้ว ก็เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งถึง 7 ชนิด รวมถึงมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ ดังนั้นสมมติฐานที่ว่า “ดื่มน้อยๆ มีประโยชน์” จึงถูกปัดตกไป เพราะความเสี่ยงที่ได้มานั้นไม่คุ้มค่าเลย

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่ออนลา สุงกาโร



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

