



ข่าวการวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์จากหลายสถาบันยืนยันว่าคนที่ดื่มเหล้าเป็นประจำมี สุข ภาพ แข็งแรงสมบูรณ์ และมีโอกาสอยู่ในโลกได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่ดื่มเหล้าด้วยซ้ำสิ่งนี้อาจ พองจะทำให้หนัก ดื่มยิ่งออกกัน ได้บ้าง แต่คำถามที่ตามมาคือ ดื่มแค่ไหน ได้สุขภาพ ดื่มแค่ไหนเสียสุขภาพ

**คนดื่มเหล้าเป็นประจำประมาณ 1-2 แก้ว** มีอัตราเสี่ยงตายจากโรคมะเร็งใช้เจ็บอย่างโรคหัวใจ,เส้นเลือดอุดตันน้อยกว่าคนที่ไม่ดื่มเหล้าถึง 20-40 เปอร์เซ็นต์ 1 แก้วในที่นี้ หมายถึง เบียร์ขนาด 12 ออนซ์ ไวน์ 4-6 ออนซ์ส่วนอย่างอื่นที่แรงกว่าก็ประมาณ 1.5 ออนซ์ แต่อย่าลืมว่า ไวน์เบียร์จะเบากว่าเบียร์ทั่วไปนิดหน่อย ส่วนเบียร์อิมพอร์ตบางยี่ห้อ ก็อาจจะหนักกว่าเล็กน้อย คนที่นิยมดื่มประเภทมิกซ์ อย่าง ไฮบอลล์, มาร์ตินี่ ก็อาจจะดื่มได้มากเป็น 2-3 เท่า

**ดื่ม 2 แก้วต่อวัน ไม่เมา** ปริมาณการดื่มให้พอดีมักจะคิดคำนวณจากน้ำหนักตัวเป็นหลัก โดยทั่วไป ร่างกายจะเจือจางแอลกอฮอล์แก้วหนึ่งก็ประมาณ 1 ชั่วโมง คนที่หนัก 180 ปอนด์ที่ดื่มเหล้าไป 2 แก้วใน 2 ชั่วโมง จะมีแอลกอฮอล์อยู่ในเลือดประมาณ 0.016 ฤทธิ์แอลกอฮอล์แค่นี้ยังไม่แรงพอที่จะทำให้อารมณ์ ความรู้สึกของคุณเปลี่ยนแปลง เรียกว่ายังไม่ออก

**สตาร์ทก่อนเมาด้วยอาหาร น้ำ** ถ้าดื่มชั่วโมงละ 2 แก้ว ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดจะเพิ่มเป็น 0.03ดีกรีสูง

ขึ้นมาอีกหน่อย ร่างกายของคุณก็จะเริ่มสาร์ทเครื่องแก่อุ่นๆ ริเล็กซ์และเป็นกันเองมากขึ้น แต่อย่าเพิ่งร่า  
ริงหิบบแก้วต่อไป เพราะถ้าปริมาณแอลกอฮอล์ถึง 0.03 เมื่อไหร่ คุณจะตกที่นั่งลำบากเวลา  
ขับรถกลับบ้าน เพราะฉะนั้นเพื่อความปลอดภัย ควรทานอาหารหรือน้ำสักแก้วเพื่อเป็นการสาร์ทเครื่อง

จากการศึกษาวิจัยผู้ชายวัย 40 ขึ้นไป พบว่าคนที่กินเหล้าวันละ 2-4 แก้ว ยังไงก็มีสิทธิเป็นโรคเบาหวานน้อยกว่าคนที่ไม่กิน นั่นเป็นเพราะการดื่มเหล้าเป็นประจำทำให้ร่างกายใช้อินซูลิน (ฮอร์โมนที่ควบคุมน้ำตาลในเลือด) ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

และจากการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดนี้เอง ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน แต่ขณะเดียวกัน มันก็ยังมีโทษเป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่ดี ถ้าคุณยังขยันขันเจตนาารมณเดิม กิน 2-3 แก้วเป็นประจำ ผลร้ายก็ตกอยู่ที่กระดูก เพราะแอลกอฮอล์นั้นเป็นตัวทำลายเซลล์สร้างกระดูก ถ้าลดปริมาณการดื่มลงเหลือ 1-2 แก้วต่อวัน ก็จะลดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกที่ต่ำไปได้เกือบ 40 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งมะเร็งที่กระเพาะอาหารด้วย

**การดื่มเหล้าชั่วโมงละ 3-4 แก้วจะเริ่มมีหน้า** ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดจะเพิ่มเป็น 0.056 ถึงตอนนี้คุณจะมีอาการมีหน้าเล็กน้อย มือใหม่สมัครเล่นบางคนถึงกับมีปัญหาเรื่องการทรงตัวและเรื่องสายตาคายที่เดียว และถ้าดื่มเหล้า 4 แก้วภายใน 2 ชั่วโมง ค่าแอลกอฮอล์ในเลือดจะเพิ่มเป็น 0.064 ฤทธิ์ แอลกอฮอล์ระดับนี้แรงพอที่จะทำร้ายสมองบางส่วน และสร้างปัญหาให้คุณมาก โดยเฉพาะเรื่องของการตัดสินใจต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาขับรถ

**ดื่มวันละ 4 แก้ว เริ่มอันตราย** ถ้ากินเหล้าวันละ 4 แก้ว แสดงว่าคุณดื่มหนักเกินไป ที่สำคัญมันไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย ผู้ชาย 4 ใน 10 คนที่กินเหล้าวันละ 4 แก้วหรือมากกว่า จะต้องทนทุกข์ทรมานกับเจ้าโรคตับอักเสบ เพราะว่าแอลกอฮอล์เป็นตัวทำลายเซลล์ในตับ ถ้าคุณดื่มติดต่อกันนาน 15-20 ปี รับรองจะเป็นโรคตับแข็ง โรคหัวใจ บางรายก็ถึงขั้นมะเร็งในปอด อีกโรคฮิตติดอันดับอันเนื่องมาจากแอลกอฮอล์ก็คือโรคความดันโลหิตสูง การดื่มเหล้ามากกว่า 3 แก้วต่อวัน อาจทำให้ฮอร์โมนซึ่งเป็นสาเหตุ ทำให้เส้นเลือดตีบตันได้ง่าย ระดับความดันของเลือดสูงเป็นตัวเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจวาย ขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อสมองตรงส่วนซีรีเบลลัม อันเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมความรู้สึก การเคลื่อนไหว ความคิด และเหตุผลต่างๆ คนที่กินเหล้าน้อยกว่า 3 แก้วต่อวัน จะมีเซลล์ ส่วนนี้มากกว่าคนที่กิน 3-6 แก้วทุกวัน

**ดื่มมากกว่าวันละ 6 แก้วภายใน 4 ชั่วโมง หัวหมุน ขาดสติ** สำหรับคนที่หนัก 180 ปอนด์ ปริมาณแอลกอฮอล์จะสูงถึง 0.08 ถึงขั้นนี้แล้ว คุณก็อย่าหวังเลยว่าระบบการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับรู้ การตัดสินใจ และความทรงจำต่างๆ ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อจะช้าลง เลือดหมุนเวียนไม่ทั่ว คุณจะรู้สึกหน้าชามากขึ้น แถมยังทำให้โลกทั้งโลกแกว่งไปมาจนคุณรู้สึกแย่ที่สุดในชีวิตเลยก็ได้

อย่างไรก็ตาม คุณควรดื่มแต่พอควรนะค่ะ ที่สำคัญที่สุดคือ เมาไม่ขับนะค่ะ

