

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG

LỢI HẠI CỦA RƯỢU VANG

Võ Quang Yến*

*Tay tiên rót chén rượu đào,
Đổ đi thì tiếc, uống vào thì say.
Ca dao*

Khoảng hai mươi năm về trước, nhân về Sài Gòn, tôi được anh Trịnh Công Sơn mời lại nhà ăn cơm. Biết anh thích uống rượu, tôi hỏi quanh tôi rượu gì ngon nhất để đem biếu và tôi mang lại hai chai rượu trắng thượng hạng. Sau này mới biết tôi bị lỗ: nhạc sĩ họ Trịnh chỉ uống rượu vang (Pháp: vin, Anh Mỹ: wine; Đức: wein), còn gọi là rượu chất, khác với rượu trắng (rượu đế), rượu bia, rượu cồn! Gần đây hơn, nhân đi ăn ở Đà Nẵng với bạn quen, một anh đem đến một chai Bordeaux, hỏi tôi và nhà tôi quen sống ở Pháp thì nghĩ gì về nhãn rượu này vì anh ấy có ý định cho nhập cảng. Ngày nay thấy rượu vang đã có mặt nhiều trong các quán ăn cho là sang vì phần đông người nước ta còn đang quen uống bia rất phổ biến, nhất là từ ngày có những nhãn hiệu ngoại quốc chế biến ngay trong nước. So với rượu trắng, rượu vang có phần nhẹ hơn (11-13 độ) và có thể uống nhiều hơn, nhưng ở Pháp là nước có truyền thống “rượu vang-phổ mát” lâu đời thì câu hỏi là có thể uống bao nhiêu để khỏi tai hại cho cơ thể. Người Mỹ thường nói đến một điều nghịch lý ở Pháp (*paradoxe français, french paradox*): nhiều vùng trong nước có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch ít hơn các vùng khác dù thức ăn của họ lại chứa nhiều mỡ nhưng họ cũng uống nhiều rượu vang hơn. Người đặt danh từ nghịch lý kia và cũng là người đưa ra giải thích trước tiên là Serge Renaud (Viện Đại học Bordeaux): chính rượu đã ức chế sự kết tụ những tiểu cầu có khả năng nghẽn tắc động mạch (xơ vữa động mạch) nguyên do các chứng bệnh tim mạch. Bên phần Giáo sư sinh vật học Joseph Kanner ở Israel thì tin những hợp chất phenol nhờ các tính chất chống oxy hóa đã đóng một vai trò quan trọng vì tác dụng thay đổi cấu tạo các lipoprotein LDL chuyên chở cholesterol.

Thức ăn của ta chứa đựng nhiều chất mỡ trong ấy có cholesterol cần thiết cho hoạt động của các tế bào. Số lượng cholesterol ấy chỉ chiếm 15% tổng số, 85% còn lại được chế tạo trong cơ thể từ các chất mỡ khác gọi là triglycerid. Cholesterol không hòa tan trong máu nên phải cần những lipoprotein chuyên chở: các lipoprotein tỷ trọng lớn HDL chở cholesterol về gan để được hủy hoại và loại thải vào mật (cholesterol tốt), các lipoprotein

* Sceaux, Pháp.



Vườn nho trên sườn đồi vùng Haute-Savoie ở Pháp.

tỷ trọng nhỏ LDL chở cholesterol đến các tế bào dùng làm thành màng hay nguyên liệu chế tạo những phân tử như vitamin, steroid. Khi nào số lượng quá lớn, các cholesterol LDL này (cholesterol xấu) tích tụ trong các mạch máu thành chất lắng dẫn đường đến xơ vữa động mạch. Hơn nữa, những LDL có thể bị oxy hóa, biến dạng, không còn được các tế bào nhìn nhận, hết còn bị hủy hoại và càng tích tụ thêm trong các mạch máu. Việc oxy hóa này tăng gia với số lượng mỡ hấp thụ. Đàng khác, sự hủy hoại các triglycerid cho phát sinh những chất có tính chất oxy hóa như malondialdehyd MDA góp phần vào việc oxy hóa hay thay đổi LDL. Trong bao tử, chính những polyphenol của rượu ngăn cản MDA tác động oxy hóa LDL.

Muốn làm rượu vang, người ta ép trái nho cả vỏ và hạt thành nước hèm gồm có nước (85-90%) và những chất đường mà thành phần và số lượng phụ thuộc giống cây nho và miền đất trồng. Cho lên men nước hèm với những vi khuẩn và nấm men, đường biến hóa thành khoảng một ngàn hóa chất mà chất nổi trội là ethanol (7-10%), một phân tử nhỏ, độc vì gây xơ gan, ung thư, nhiều loạn tâm thần, có thể chuyển từ bụng mẹ qua bào thai, tỷ lệ phụ thuộc hàm lượng các chất đường. Trong thời gian lên men còn được cấu tạo một số acid: tartaric (0,2-0,5% được gọi là acid của nho), malic, lactic (0,1-0,5%), succinic (0,5-1,5%), acetic, oxalic, ascorbic (có mặt lúc ban đầu nhưng mất dần), citric (rất ít, có khi không), 20 amin acid như trong cơ thể con người, những hợp chất nitơ (0,2-0,4%)..., chất glycerol cống hiến vị ngọt trong số những polyol, cùng những hợp chất phenol (0,01-0,5%) là những chất thơm tuy đã có sẵn trong trái nho lại tăng thêm qua sự chuyển hóa của các nấm men. Những chất thơm này tiếp tục tăng thêm sau này, qua quá trình thành thực trong thùng gỗ hay trong chai. Trong rượu cũng có nhiều chất vô cơ: Ca, Mg, Na, Fe, P, đặc biệt muối K, sulfat là những chất kích thích bài niệu.

Về mặt dược liệu, rượu chứa chút ít vitamin B, đặc biệt vitamin P cũng cố màng huyết quản, chống xuất huyết và bệnh phù. Quan trọng trong rượu vang còn là những polyphenol, những chất chống oxy hóa mãnh liệt, có khả

năng ngăn chặn sự cấu tạo những gốc tự do thường phá hoại các tế bào, hậu quả là làm cho cơ thể chống già. Trong các thức ăn có ít nhất cũng năm trăm chất polyphenol. Trong rượu vang, polyphenol được chia làm hai loại: loại flavonoid mang phân tử flavonol và loại không-flavonoid. Theo một công trình của Augustin Scalbert ở Viện Quốc gia Khảo cứu Nông học INRA tại Chermont-Ferrand, rượu đỏ chứa đựng polyphenol (107mg/100ml, 11 chất) nhiều hơn rượu hồng mười lần (10mg/100ml, 6 chất) và rượu trắng/sâm banh (10,4mg/100ml, 12 chất) vì trong quá trình ngâm rượu hồng và trắng, vỏ trái nho và hạt đã bị thải. Trong rượu đỏ, số lượng flavonoid cũng nhiều hơn, đứng đầu là những flavonol (47mg/100ml) đặc biệt gồm có delphinidin là chất sắc anthocyan (22mg/100ml) nhuộm đỏ rượu. Trong số ít những chất không-flavonoid có những stilben mà nổi tiếng nhất là chất resveratrol (3,42mg/100ml) một thời đã được xem như là “chất bổ” của rượu vì cũng là một chất chống oxy hóa, tất nhiên chống ung thư, ngăn cản những gốc tự do tác dụng lên cơ thể đưa đến già nua.



Các chùm nho trên gốc cây và trong một nhà hàng.

Ngày nay, “chất bổ” này nói riêng, lợi hại nói chung của rượu đang là một đề tài tranh luận. Một nhóm ở Viện Quốc gia Khảo cứu Y khoa INSERM tin ở khả năng của delphinidin trong các bệnh tim mạch vì đã xác định được cơ chế tác dụng gây giãn mạch của nó: họ chứng minh trên chuột chất ấy hoạt hóa một điểm nhận cảm thường kích thích sự cấu tạo nitơ oxyd của một

gốc tự do gây giãn mạch. Giả thuyết không được xác thực vì không chỉ có rượu chứa đựng polyphenol: những chất này có mặt còn nhiều hơn (mg/số polyphenol) trong 100g bột cacao (549/7), sôcôla đen (262/4), cà phê (215/5), trà xanh (89/4)... Trong nước nho ép chỉ có 1mg 1 polyphenol, chứng minh nước nho ép chỉ là nước đường. Đồng thời *french paradox* cũng hết còn có giá trị. Một công trình khảo cứu ở Viện Đại học Wake Forest bên Hoa Kỳ thực hiện trên 3.000 người từ 75 tuổi trở lên cho biết uống mỗi ngày 1-2 ly rượu vang giảm hạ 40% nguy cơ nhiều loạn tri giác, chứng minh rượu có khả năng phòng ngừa bệnh Alzheimer, tuy chưa biết rõ cơ chế tác dụng. Bác sĩ Luc Letennneur ở Viện Sức khỏe, Dịch tễ học và Phát triển ISPED, cho kết quả này không chính xác, vì không cho biết nên uống ít hay uống nhiều và rượu sẽ không bao giờ trở nên một môn thuốc. Người ta thường cho rượu gây béo phì. Nhìn kỹ, 100ml rượu vang tương đương với 10g ethanol cống hiển

70 kcal, một ly rượu khai vị 25ml 60 kcal, một lon bia 250ml 100 kcal..., đem calo vào cơ thể nhưng những calo này chuyển hóa ra nhiệt năng chứ không được tích trữ, trừ những loại rượu porto, muscat... chứa đựng nhiều đường hay bia nhiều mạch nha thì calo tồn tại, trong các trường hợp này, rượu thật gây béo phì. Đây là chưa nói rượu khai vị có mục đích chính là kích thích ăn ngon, ăn nhiều...

Còn có một vấn đề nữa là rượu vang với ung thư. Tháng 9 năm 2009, Viện Quốc gia Ung thư INCA cho phát hành một tập sách mỏng đã gây ra một cuộc luận chiến sôi nổi. Dựa trên kết quả tổng hợp hơn một trăm bài khảo cứu quốc tế về liên quan giữa các thức ăn và bệnh ung thư, trong mục đích giúp các bác sĩ trả lời bệnh nhân trước những câu hỏi lăm khi mâu thuẫn không có căn cứ khoa học, viện khuyến nên tuyệt đối bỏ mọi loại rượu, kể cả rượu vang, uống hàng ngày hay chỉ thỉnh thoảng, vì rượu làm gia tăng ung thư, ít nhiều tùy theo các cơ quan trong cơ thể. Như vậy viện bất chấp lời dăn dò của một cơ quan rất chính thức là Chương trình quốc gia sức khỏe dinh dưỡng: đàn bà mỗi ngày 2 ly (10cl) và đàn ông 3 ly. Những chuyên gia của viện ước tính sự tăng gia ấy nằm giữa 2 và 10% tùy theo cơ quan, nhưng có thể tăng lên đến 168% ở vùng “tai, mũi, họng” trong trường hợp kết hợp với thuốc lá. Tập sách của Viện INCA gây sự phẫn nộ trong nhiều giới, bị chỉ trích là chỉ nhắm vào mặt ung thư mà quên những tính chất khác của rượu, chẳng hạn như bên phần tim mạch. Đáng khác, cũng dựa trên cùng các bài khảo cứu ấy, Hội Khảo cứu Ung thư Quốc tế WCRF năm 2007 đã cho đăng những kết quả ít cực đoan hơn: hội khuyến nên uống tối đa mỗi ngày đàn bà 10-15g rượu vang và đàn ông 20-30g, nghĩa là tương đương với lời dăn dò của Chương trình quốc gia sức khỏe dinh dưỡng. Hội còn xác định không có ngưỡng rượu không được vượt qua, trái với lời khuyến của Viện INCA....

Trước cuộc tranh luận này, Bộ Y tế Pháp cậy Hội đồng tối cao sức khỏe HCSP làm trọng tài. Hội đồng bảo nếu không thể xác định ngưỡng rượu không được vượt qua, cũng không khuyến số ly rượu có thể uống hàng ngày, tuyên bố không có duyên cớ chính đáng để hoàn toàn cấm uống rượu. Dù sao, giới hạn đàn bà 2 ly, đàn ông 3 ly chỉ là một lời khuyến mà thôi, nhằm nhắc nhở những người muốn uống rượu nhiều. Hội đồng HCSP đề nghị thực hiện một cuộc khảo cứu đặc thù về tác dụng số lượng nhỏ của rượu về mọi mặt tim mạch, ung thư.. để biết tường tận hơn. Theo bác sĩ Dominique Bessette ở Viện INCA thì với một số lượng nhỏ, rượu đã có tác dụng nhưng chưa có những cuộc khảo cứu chính xác, những cuộc thí nghiệm chỉ thực hiện *in vitro* và trên thú vật, những polyphenol rỗng đã dùng không có cùng tính chất với những polyphenol trong rượu. Giáo sư ung thư học David Kjaivat ở Bệnh viện Salpêtrière tại Paris chỉ trích kết luận của cả hai viện. Theo Hội WCRF, kết quả quá nhỏ để có ý nghĩa: nếu rượu mặc dầu uống ít vẫn có nguy cơ cao gây ung thư vùng tai-mũi-họng thì tại sao trong hơn 60 triệu dân Pháp, chỉ



Quảng cáo rượu vang Beaujolais
và áp phích hội chợ rượu vang giảm giá.

có 12.000 bệnh nhân? Trong 25 cuộc khảo cứu trong tập sách của Viện INCA, chỉ có 9 chứng minh uống rượu ít vẫn bị ung thư tăng lên, 11 trung hòa và 5 gạt bỏ tác dụng của ít rượu. Đáng khác, các cuộc khảo cứu được thực hiện năm 2005 mà qua 2006 người ta chứng minh

vai trò của *papillomavirus* trong 60% các ung thư tai mũi họng! Nói chung chưa có một chứng minh nào đích xác đưa đến một kết luận rõ ràng.

Theo Tổ chức Sức khỏe Thế giới (WHO), câu rao của các hãng rượu “*nên uống vừa phải*” không phải do luật lệ bắt buộc mà chỉ là để phản ứng lại câu ghi “*lạm dụng rượu có hại cho sức khỏe*”. Chi bằng nghe theo thông điệp của Tổ chức Sức khỏe Thế giới “*nên uống ít thì hơn*”. Có lẽ nên nhắm nháp rượu để tìm thích thú hơn uống nhiều đến khi say túy lúy thì rượu hết còn niềm vui mà là một tai hại cho mình đồng thời làm phiền phức cho mọi người xung quanh. Tuy không phải dân Pháp chính cống, lắm khi tôi thấy một mẫu pho mát nặng mùi, Camembert hay Roquefort, kèm theo một ly rượu đỏ nồng ấm, bất cứ Côtes du Rhône, Bordeaux hay Bourgogne, đủ để đưa mình đến hạnh phúc! Nói chuyện uống rượu, tôi còn nhớ một kỷ niệm thú vị. Hồi ấy công tác ở Trung tâm Khảo cứu Khoa học (CNRS), tôi còn làm Tổng thư ký nhóm Hóa học hữu cơ của Hội Hóa học Pháp. Trong số các nhiệm vụ, tôi có bốn phận tổ chức những cuộc hội thảo của nhóm và từ đó lo luôn cả chuyện ăn ở của các giáo sư được mời đến thuyết minh cùng buổi tiệc liên hoan ngày cuối. Mấy tháng trước, tôi đã phải chạy kiếm một quán ăn rộng rãi có thể và nhất là bằng lòng tiếp đón một số đông khách ăn. Đây tôi mới biết nhiều quán ăn ngon ít thích đón cả một đoàn nhiều người, sợ ồn ào làm phiền phức khách thường quen. Tôi cũng là người chỉ định loại rượu sẽ kèm theo các món ăn: nhãn hiệu Saint-Amour tôi đã từng thưởng thức ở đây. Lúc bắt đầu tiệc, người dọn bàn cần trình bày chai rượu vừa mới khai để được chấp nhận trước khi rót vì rượu có thể có mùi hư hay mùi nút chai. Thường anh ta đưa rượu đến một vị cao niên mà anh cho là người chủ

tọa bữa tiệc, nhưng trước mặt biết bao là giáo sư, có ông già lụm khụm, có ông râu ria xồm xoàm, biết ai là người có ưu tiên, việc đánh giá rất là tế nhị. Đằng khác anh chỉ biết có một mình tôi là người đã đến đặt hàng, nên không do dự lâu, anh đến xin tôi nếm thử rượu. Thế là tôi đứng dậy, trước mặt tất cả quan khách các nước, giáo sư, tiến sĩ, kẻ trẻ người già, đang chú mục về phía tôi, chờ đợi một phán xét, tôi, một người Á Đông giữa những khách phương Tây sành rượu, lại tương đối trẻ, trình trọng nâng cốc nhắm nháp, lưỡng lự suy nghĩ rồi mới gật đầu cho phép dọn rượu. Tôi không bao giờ nghĩ mình lại có được một vinh hạnh bất ngờ như vậy.

Xô thành, Tết Nhâm Thìn-2012

V Q Y

TÀI LIỆU THAM KHẢO

* *Sciences et Avenir*:

- Vincent Gaullier, "L'art de sublimer les grands vins", 12/1997.
- Hors-série, "Le guide du vin", 10-11/1999.
- Sylvie Riou-Milliot, Eléna Sender, "La vérité sur le vin", 09/2010

Dẫn:

- Thông báo Insee 05/2004, Iresp 09/2009, kết quả chương trình Inra.
- Những báo cáo của Dr Ramsau-Hansen (Rome 06.2010), Dr Kaycee Sink (Vienne 07/2009).
- J.Kanner, "Natural antioxydants in grapes and wines", *J.Agric.Food.Chem*, 1994.
- Pr David Khayat, *Vrai régime anti-cancer*, Nxb Odile.
- Pr Roger Corder, *Boire mieux pour vivre mieux*, Nxb Thierry Souccar.
- * *Le Nouvel Observateur*: Fabien Gruhier, "Trois verres de vin, ça va", 01/1997; "L'heure de l'apéro", 8/2002.
- * *Cœur et santé*: Daniel Rigaud, "Les boissons alcooliques et leurs effets", 07-8/2002.

TÓM TẮT

Người Mỹ hay nói đến một nghịch lý ở Pháp (*french paradox*): có những vùng người ta ăn nhiều mỡ mà ít có bệnh tim mạch, có phải nhờ uống nhiều rượu vang? Trong rượu vang, bên cạnh ethanol độc cho cơ thể, những acid, những vitamin... những hóa chất như polyphenol có tính chất chống oxy hóa mãnh liệt, ngăn chặn việc cấu tạo những gốc tự do tác dụng làm cho cơ thể chống già. Hiện các phòng thí nghiệm đang khảo cứu những khả năng chống nhiều loạn tri giác phòng ngừa bệnh Alzheimer, chống ung thư... của rượu.

ABSTRACT

ADVANTAGE AND DISADVANTAGE OF WINE

The French paradox refers to the comparatively lower incidence of coronary heart disease in France despite high levels of saturated fat in the traditional French diet. Some epidemiologists suspect that this difference is due to the higher consumption of wines by the French people, but the scientific evidence for this theory is limited. Red wine contains more polyphenols than white wine, and these are thought to be particularly protective against cardiovascular disease. Different laboratories are actually studying the relations between wine and Alzheimer, cancer...