

NHỮNG TAI HẠI CỦA RƯỢU

Nhiều nghiên cứu cho thấy uống một chút rượu có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Tuy nhiên, có nhiều cách làm giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mà không phải lệ thuộc vào rượu như: cách ăn uống nhiều rau quả tươi và năng hoạt động cơ thể.

Tại Hoa Kỳ, những lợi ích của uống rượu "có chừng mực" chẳng bù lại được số người bị bệnh hoạn và tử vong vì uống rượu quá nhiều. Nhất là trong lớp trẻ vị thành niên, rượu đã gây ra nhiều tai nạn chết người hoặc bị thương tích. Sự uống rượu say sưa cũng đã gây ra nhiều vụ đánh đập, bạo hành làm tan nát gia đình.

Những người uống rượu thường lâm vào tình trạng thiếu dinh dưỡng bởi vì thú uống rượu làm họ quên đi những bữa ăn bổ dưỡng.

Uống rượu làm cơ thể mất đi những sinh tố và chất khoáng cũng như nước mà cơ thể cần có. Nếu bạn uống rượu, xin đừng quên ăn. Uống rượu khi bụng đói sẽ làm bạn uống nhiều hơn, nhanh hơn. Điều này về lâu về dài sẽ làm bạn bị suy dinh dưỡng.

