

ПОЛЬЗА И ВРЕД КРАСНОГО ВИНА.



ЦЕННОСТЬ СУХОГО КРАСНОГО ВИНА.

Красное вино является неизменным спутником как роскошного мероприятия, так и унылого вечера после трудного рабочего дня. Всем давно известно, что алкоголь оказывает разрушающее действие на организм. Но не каждый знает о том, что красное вино является удивительно полезным, если употреблять его умеренно и стабильно. По мнению древних римлян: «in vino veritas, et in aqua sanitas» — «истина в вине, а здоровье в воде». Эта фраза как раз выражает их мнение: они подчеркивают насколько противоположное влияние оказывают эти два основных напитка на человеческий организм. Много лет прошло и, хоть вино также пьянит и поднимает настроение, мнение о том, какое влияние оно оказывает на организм, подвергалось пересмотру неоднократно.



Благодаря результатам современных исследований стало известно о положительном влиянии вина на общее состояние здоровья. При этом именно красную разновидность напитка считают наиболее полезной, чуть меньше положительных качеств отдали розовому вину и совсем незначительные свойства, представляющие интерес для здоровья, имеются у белого вида.

Обратите внимание! Основное положительное действие красное вино оказывает на сердечно-сосудистую систему. Ученые доказали, что человек, выпивающий во время обеда или ужина бокал красного вина, таким образом страхует себя от таких заболеваний, как инфаркт миокарда, сердечная недостаточность и прочие связанные проблемы.

Красное вино получило широкую популярность благодаря своему необыкновенному вкусу и удивительной способности положительно влиять на состояние здоровья человека. Например, особый химический состав красного сухого вина способен бороться со стрессами, депрессией и раздражительностью. Оно оказывает на человеческий организм расслабляющее и успокаивающее действие.

Богатый вкус и аромат дорогого сухого красного вина раскрывается наилучшим образом при наличии правильно подобранных блюд. По мнению экспертов, лучше всего оно сочетается с жирными блюдами – спагетти или насыщенным супом. А если более предпочтительными для вас являются легкие закуски, то можно выбрать какой-либо сыр или мясной деликатес.



В результате многочисленных исследований стало известно, что сочетание умеренности и регулярности в отношении употребления красного вина приводит к улучшению состояния сердечно-сосудистой и нервной систем, зубов, а также в некоторой мере защищает организм от раковых заболеваний



Итак, красное вино полезно потому, что:

- снижает риск инсульта. Колумбийский университет доказал, что у людей, регулярно употребляющих в умеренном количестве вино, риск появления сгустков в кровеносных сосудах снижается в 2 раза;



□ за счет содержащихся в вине танинов (процианидинов) снижается риск получения инфарктов миокарда и проявления других сердечных болезней;

□ у человека, умеренно употребляющего вино, снижается риск проявления такого заболевания, как сахарный диабет;

□ значительно уменьшается риск развития катаракты;

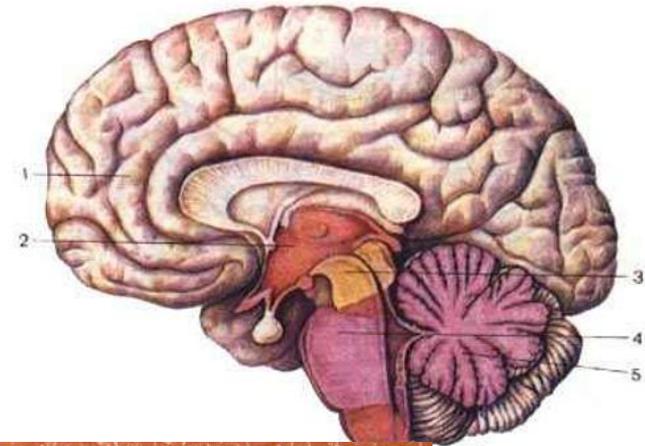
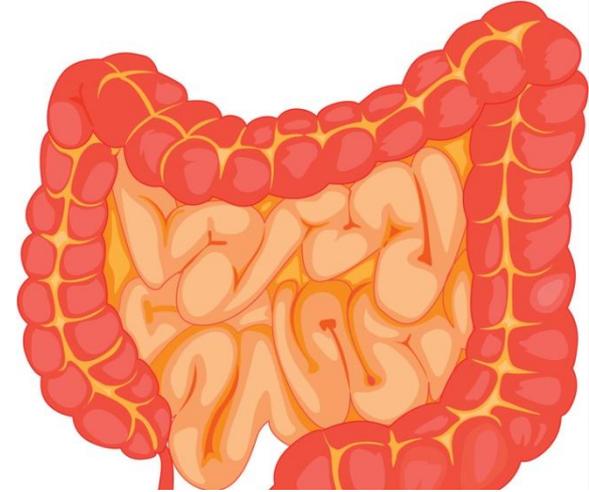
□ содержащийся в вине полифенол укрепляет десны и препятствует развитию воспалительных процессов;



□ при условии регулярного употребления слабоалкогольного красного вина, можно добиться нормального пищеварения и стабилизировать вредные и полезные бактерии в кишечнике, от которых оно и зависит. Большое количество антиоксидантов позволяет защитить эпителий кишечника и предотвратить перерождение его в раковые клетки;

□ в соответствии с многочисленными исследованиями, стало очевидным более медленное снижение функций мозга у тех, кто употребляет красное вино в умеренном количестве, чем у тех, кто не пьет совсем;

□ за счет наличия в вине такого антиоксиданта, как ресвератрол, оно оказывает защитное воздействие на кожу и замедляет возрастные изменения.



В красном вине таится польза как для мужчин, так и для женщин. Зато разница отчетливо видна в количестве «полезного» вина — мужчине положено больше. Связано это с такими факторами, как:

- масса тела - мужчина обычно весит несколько больше, чем женщина;
- уровень ферментов, отвечающих за метаболизацию алкоголя — в мужском и женском желудке их содержание различно.

Здоровая женщина любого возраста и мужчина, возраст которого перевалил отметку 65 лет, может без какой-либо опаски выпить одну порцию алкоголя в день, а мужчина до 65 лет — 2 порции.



О какой порции идет речь? ВОЗ считает, что одной порцией является 100 мл (8 г) чистого спирта, которую также называют стандартной алкогольной единицей. В большом бокале (250 мл) 12% красного вина содержится почти 3 порции алкоголя, а в среднем (175 мл) - около 2 порций.

ЧТО СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ ПОД УМЕРЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ.

«Умеренность» в отношении употребляемого вина в данном случае является синонимом слова «польза». Но как же измерить эту величину? Где грань между пользой и опасностью для здоровья? На это влияют самые разнообразные факторы: пол, масса тела, возраст, рост, общее самочувствие и даже время приема пищи.



ПОЛЕЗНО ЛИ ВИНО ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

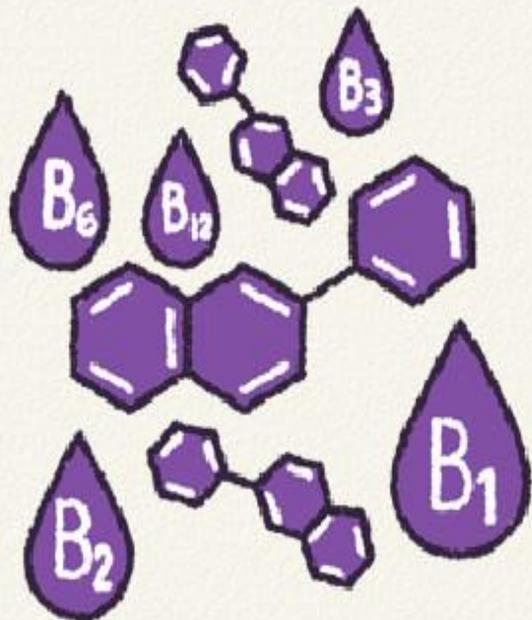


Полезные свойства вина

В вине есть некоторое количество железа, и что еще важнее, оно помогает организму усваивать железо из пищи, если его пьют за едой.

В красных винах полезных веществ несколько больше, чем в белых. В них есть витамины В1, В2, С (в небольшом количестве), витамин Р, укрепляющий стенки кровеносных сосудов и нормализующий обмен витамина С, дубильные вещества, оказывающие вяжущее действие.

Природные сахара винограда - глюкоза и фруктоза - почти полностью перебраживаются при выделке сухих вин. Столовые сухие вина содержат мизерные дозы сахара (не более 1-1,2 г на литр).



Благотворное действие вина на организм связывается с отсутствием в напитке жиров и наличием витаминов группы В, алкоголя и полифенолов, которые предотвращают сердечно-сосудистые заболевания и уменьшают уровень «плохого» холестерина

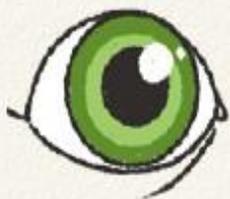


Польза от вина наблюдается при умеренном, регулярном и длительном употреблении



Белое вино считается менее полезным, чем красное, из-за меньшего содержания антиоксиданта ресвератрола

Умеренное употребление вина может:



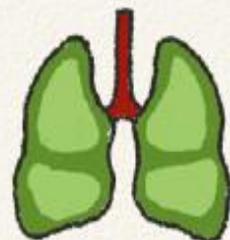
сократить риск рака предстательной железы, дистрофии сетчатки глаза, диабета 2-го типа



снизить содержание глюкозы и инсулина в крови



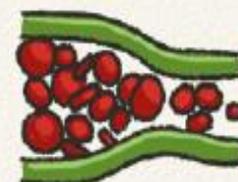
оказать положительное влияние на иммунную систему человека



улучшить работу лёгких



уменьшить воспаление дёсен



предотвратить появление тромбов

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОМ.

Лечение вином – это простое и проверенное народное средство, которым в случае болезней пользовались в течение веков предки. Однако следует знать, что помогут только натуральные вина хорошего качества и применять их надо в небольших дозах.

Розовые столовые вина будут полезны при неврозах, болезнях печени, сердечной недостаточности, повышенном давлении. Белые столовые вина будут полезны при анемии, нарушении обмена веществ в организме и болезнях желудка.

Полусухие, полусладкие красные и белые игристые вина помогают при гриппе, простудных заболеваниях, сердечной недостаточности и различных инфекциях.



□Настой от гриппа

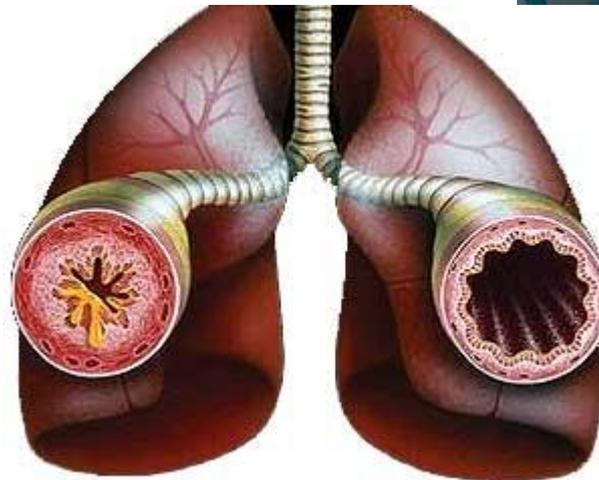
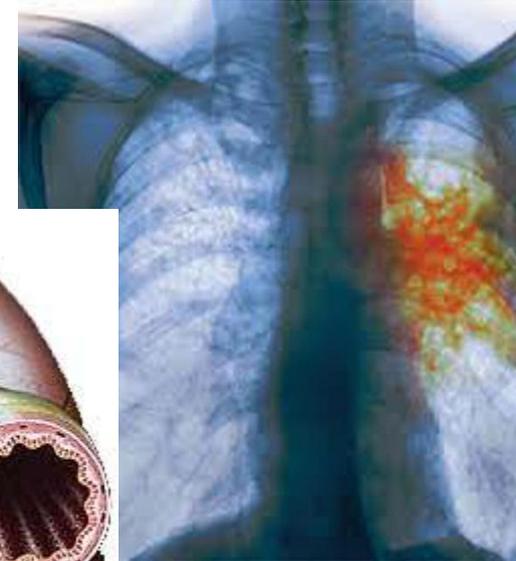
Этот рецепт целебного винного настоя обладает хорошей противовирусной активностью. Его применяют при заболеваниях гриппа и ОРВИ.

□Настой от гриппа с айром

Этот рецепт лечебного настоя приготовленного из натурального яблочного вина. Его применяют при различных простудных заболеваниях.

□Винный настой от туберкулеза

□При бронхиальной астме



ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Пить или не пить? Вот в чем вопрос. А еще как пить, что пить и сколько? Ни для кого не секрет, что несоблюдение нормы в любом деле может привести к печальным последствиям.

Особенно это касается алкоголя. Некоторые напрасно считают красное вино безвредным напитком, который можно пить в любом количестве без вреда и вероятности ощутить все «прелести» алкоголизма.

Учеными-исследователями давно установлены безопасные для организма дозировки для ежедневного употребления этого напитка: 50-100 мл. И речь идет только о качественном красном вине. К выбору этого напитка следует подходить с должным вниманием. В противном случае все полезные свойства винограда замещаются на противоположные.

ПОЛЕЗНО ЛИ КРАСНОЕ ВИНО ЖЕНЩИНАМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ?

Польза красного вина для женщин и его вред зависят от качества напитка. Наличие в составе винограда флавоноида ресвератрола, который предотвращает развитие раковых клеток, благотворно влияет на женское здоровье в плане профилактики рака молочной железы.

Среди полезных для женщин свойств красного вина стоит отметить способность активных веществ стимулировать выработку коллагеновых волокон в кожных покровах. Это позволит представительницам прекрасного пола надолго сохранить упругость кожи, ее красоту и молодость.



Исследования показали, что красное вино можно назвать союзником женщин в борьбе с лишними килограммами. Низкая калорийность этого напитка и его способность активизировать обмен веществ (что приводит к снижению веса) позволяет включать его в рацион питания во время диеты. Во время беременности женщине следует отказаться от употребления красного вина, как и любого алкоголя, несмотря на все положительные стороны этого напитка.



ПОВЫШАЕТ, ИЛИ ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЮ КРАСНОГО ВИНА?

Проблемы с артериальным давлением, пожалуй, самый распространенный недуг среди большей части взрослого населения. При выраженной гипертонии или гипотонии надо хорошенько узнать о свойствах красного вина, прежде чем выпить бокальчик другой.



Сладкие (столовые) сорта вин способствуют увеличению количества сердечных сокращений, а значит повышению давления. В отличие от сухих сортов красного вина, которые содержат в своем составе фруктовые кислоты, оказывающих спазмолитическое действие и расширяющее кровеносные сосуды, за счет чего артериальное давление снижается. Об этом говорят многочисленные исследования о влиянии этих напитков на организм. Главное, не превышать рекомендуемое количество вина, чтобы не получить вместо ожидаемого положительного эффекта вред для здоровья.

танин - дубильная кислота, от ее количества зависит качество вина и его цвет. Это вещество является природным консервантом и не дает напитку окислиться. Танин, попадая в кровь, придает эластичность кровеносным сосудам, что позволяет сократить вероятность возникновения патологий сосудистой системы;

витамины, макро-, микроэлементы - компоненты, необходимые для нормальной жизнедеятельности человеческого организма: работы сердца, нормализации состава крови, защиты, роста и развития клеточного состава.

флавоноиды - природные антиоксиданты, защищающие клетки от разрушительного действия свободных радикалов, продлевая их жизнь. Поступая в организм, эти активные вещества стимулируют работу иммунной системы и повышают ее устойчивость к вирусным заболеваниям. Самые распространенные флавоноиды: ресвератрол, кверцетин, катехин обладают целительными свойствами. Они нормализуют клеточный обмен, регулируют жировой обмен в печени, предотвращают образование атипичных клеток и стимулируют восстановление здоровых.



КРАСНОЕ ВИНО И ЗДОРОВЬЕ.

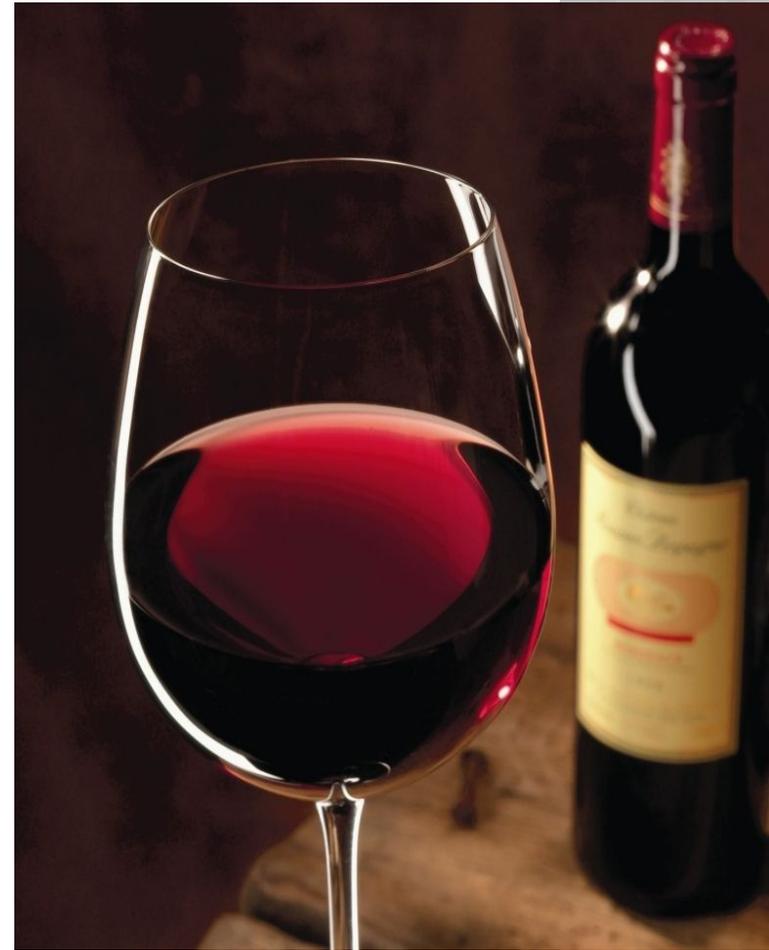
С древних времён вино приписывались лечебные свойства. В качестве лекарства оно применялось в Месопотамии, Китае и Древнем Египте за две тысячи лет до нашей эры. Гиппократ применял вино в качестве антисептика, диуретика, успокоительного и растворителя для лекарств, а также рекомендовал пить вино своим пациентам^[1].

Эффекты, оказываемые употреблением вина на здоровье, ещё полностью не изучены. Эпидемиологические данные свидетельствуют, что употребление вина в разумных пределах снижает риск развития сердечной недостаточности и такого серьёзного заболевания сердечно-сосудистой системы, как инфаркт миокарда.

Хотя на данный момент ещё достоверно не установлено, чем обусловлен данный эффект. Одни учёные связывают его с действием алкоголя, другие — с действием биологически активных веществ, содержащихся в вине. С высокой степенью достоверности установлено, что умеренное потребление алкоголя^[2] снижает вероятность развития сердечной недостаточности^[3].

Как ранее было указано, часть учёных объясняют полезные свойства вина содержанием в нём биологически активных веществ. К таким веществам, относятся флавоноиды, кверцетин и ресвератрол. Существует мнение, что именно красное вино является причиной так называемого французского парадокса, хотя современные исследования не подтвердили эту гипотезу¹.

Вино-первый алкогольный напиток, находящийся на столе не одно тысячелетие. Хорошее красное сухое вино является дополнением к обеду в ресторане или к ужину дома. Но современные исследования показывают, что польза красного сухого вина заключается не только в дополнении к столу, но и в его влиянии на здоровье.



Литература править править вики-текст
Йенс Приве. Всё о вине / перевод с
немецкого. — БММ, 2001. — 128 с. — ISBN
5-88353-114-8.

Vins et vignobles de France. —
Larousse-Bordas, 1997. — ISBN
2-03-506020-9.

Род Филлипс. История вина. М.: Эксмо,
2004.

Шаповалов Г. А. «Научно-обоснованные
технологии промышленной переработки
продуктов пчеловодства».

Коломна, 2003.

ГОСТ 7208-93. Вина виноградные и
виноматериалы виноградные
обработанные.

Кристиан Каллем. Вино.

Иллюстрированная энциклопедия.

Арина Мишина. «Вино в домашних
условиях». Мультипресс, 2013

ЧЕМ ПОЛЕЗНО КРАСНОЕ ВИНО?

Ягоды винограда богаты антиоксидантами: ресвератролом, катехином, эпикатехином и проантоцианидинами. Особенно большую положительное влияние на здоровье человека имеют ресвератрол и проантоцианидины.

Проантоцианидины уменьшают последствия оксидативного повреждения в организме, а потому являются средством профилактики болезней сердца, сосудов и раковых образований.

Ресвератрол борется с хроническими воспалительными процессами и оптимизирует уровень свёртываемости крови. Это также позволяет ему работать в качестве средства профилактики рака и болезней сердца.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ.**

