

Κόκκινο κρασί και στεφανιαία νόσος

Η περιορισμένη κατανάλωση του κόκκινου κρασιού μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής στα άτομα μέσης ηλικίας 30 – 50 %. Σύμφωνα με έρευνες 2-3 ποτήρια κόκκινου κρασιού την ημέρα, κάνουν καλό στην καρδιά σας.

Έχει βρεθεί ότι αυξάνει την καλή χοληστερίνη (HDL) και μειώνει την κακή χοληστερίνη (LDL). Μειώνει την πιθανότητα βλάβης στα αγγεία η οποία προκαλείται από τα λιποκύτταρα.

Το κόκκινο κρασί περιέχει ένα ευρύ φάσμα φλαβονοειδών, στα οποία οφείλεται η διαφορετική γεύση και τα χαρακτηριστικά του κάθε κρασιού. Πολλά από τα φλαβονοειδή δρουν σαν αντιοξειδωτικά. Αυτά βρίσκονται κυρίως στη φλούδα του σταφυλιού αλλά και άλλων κόκκινων φρούτων (κεράσια, άγρια βατόμουρα, μύρτιλα κ.α). Στην παρασκευή του κόκκινου κρασιού οι φλούδες μένουν μαζί με τον χυμό του σταφυλιού κατά τη διάρκεια της ζύμωσης για μεγάλο διάστημα, σε αντίθεση με το λευκό κρασί, που απομακρύνονται πολύ νωρίς. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το κόκκινο κρασί είναι πιο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά από το λευκό, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το δεύτερο δεν έχει ευεργετικές ιδιότητες.

Στην Ευρώπη έχει οριστεί σαν ιδανική ποσότητα κατανάλωσης κόκκινου κρασιού ημερησίως τα 2 έως 3 ποτήρια για τις γυναίκες και 3 έως 4 για τους άντρες.

Ένα αντιοξειδωτικό που βρέθηκε στο κόκκινο κρασί και τα κόκκινα σταφύλια, γνωστό ως resveratrol, βοηθάει στο να προστατεύει την καρδιά από καρδιαγγειακά νοσήματα και προστατεύει από τον καρκίνο. Καταπολεμά την παχυσαρκία. Επηρεάζει τη λειτουργία των λιποκυττάρων και αυξάνει τον μεταβολισμό.

Έρευνες έδειξαν ότι η κατανάλωση κόκκινου κρασιού μπορεί να έχει τα ίδια οφέλη με μια διατροφή με χαμηλές θερμίδες. Το κόκκινο κρασί βελτιώνει την υγεία και επιμηκύνει το προσδόκιμο ζωής. Σε αυτό το αποτέλεσμα σίγουρα βοηθάει ο συνδυασμός με μια σωστή διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά που ώστε να εξασφαλίζεται η μέγιστη ωφέλεια από την ευεργετική δράση των αντιοξειδωτικών.

Προσοχή

Η αλόγιστη κατανάλωση κρασιού, όπως και άλλων αλκοολούχων ποτών μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες για την υγεία σας.

