



Вино - продукт спорный, исследования о пользе и влиянии вина на здоровье ведутся учеными уже давно. Существующие мнения о влиянии вина на здоровье взаимно исключают друг друга: одни считают его едва ли не лекарством от всех болезней, другие же причисляют вино к абсолютному злу. Борьба эта ведется уже более ста лет, начавшись с медицинской концепции хронического алкоголизма 1849 г., в 1933 году в США был даже введен запрет на продажу алкогольных напитков (в том числе и вина), мотивируя это тем, что болезнь оказалась сильнее лекарства.

Учимся выбирать и дегустировать вино

Разумеется, что неумеренное употребление вина приводит к различным негативным последствиям: заболеваниям внутренних органов, психическим расстройствам, алкоголизму. Но ведь даже вода, если её выпить пять литров за один прием может стать причиной почечной недостаточности и даже смерти! Опираясь на последние данные исследований в области влияния вина на здоровье, можно дать утвердительный ответ на вопрос : «Пить [ВИНО](#) или не пить?»

Изучая влияние вина на здоровье, ученые столкнулись с так называемым «французским феноменом» - несмотря на то, что французы употребляют большое количество жирной

пищи, в стране наблюдается низкий уровень заболеваний сердца. Позже было доказано, что причиной этого является умеренное употребление красного вина. С этого момента начались более детальные исследования о пользе вина.

Вино представляет собой чрезвычайно сложное органическое образование, оно получается в результате брожения виноградного сока. В его составе присутствует порядка 600 сложных химических веществ, благодаря которым напиток приобретает свой неповторимый вкус и аромат.

В содержимом бутылки вина присутствуют:

Вода. Это чистейшая вода, которая переходит в вино из винограда.

Этанол. Это основной (но не единственный) спирт, содержащийся в вине. Он образуется из виноградного сахара в процессе брожения. Чем выше содержание этанола в вине, тем слаще оно кажется на вкус.

Сахар. Вернее, сахара: они тоже в вине разные. Именно от их содержания зависит тип вина: сухое, полусухое, сладкое (десертное).

Кислоты, перешедшие в вино при брожении: винная, яблочная, уксусная (и др.)

Танины. Вещества, которые создают вяжущие ощущения во рту.

Антоцианины. Окрашенные растительные гликозиды, придающие цвет молодому вину.

Ароматические вещества, витамины и питательные вещества.

Содержание вышеперечисленных веществ зависит от типа вина, способа производства и времени выдержки. И несмотря на периодические заявления о вреде вина как алкогольного напитка, последние исследования ученых показали, что умеренное употребление вина защищает человека от многих болезней. Употребление 2-3 бокалов в неделю нормализует кровяное давление и препятствует образованию тромбов и атеросклеротических бляшек. Есть данные даже о том, что вино снижает риск развития раковых опухолей. Пектины, содержащиеся в вине, способствуют выведению тяжелых металлов из организма. В вине присутствуют элементы, корректирующие уровень инсулина в крови, что особенно важно для диабетиков и следящих за своим весом женщин, так как высокий уровень инсулина в крови повышает аппетит.

Говоря о полезности вина, необходимо подчеркнуть, что красное вино не полезнее белого, им присущи некоторые специфические свойства, которыми обладает одно и не обладает (либо обладает в меньшей степени) другое. Также имейте в виду – выдержанные белые вина сильно уступают по количеству полезных веществ молодым винам.

Красное вино

Красное вино отличается от белого технологией производства. Все дело в том, что при производстве красного вина виноградная кожица отдает в напиток свои полезные вещества, это и придает ему характерный цвет. В красном вине содержится больше антиоксидантов, чем в белом. Антиоксиданты - известные помощники в борьбе с раковыми опухолями, они снижают риск образования тромбов. Невероятно, но факт: виноградный сок обладает куда более скромными полезными свойствами, однако это не значит, что вино нужно употреблять безмерно. При малокровии (анемии), а также общей потери крови полезно пить красное вино, особенно кагор ввиду высокого содержания в нем органического железа, повышающего уровень гемоглобина.

### Польза для женской фигуры

### Польза для фигуры

Красное вино, как оказалось, полезно не только для сердечно - сосудистой системы человека, но так же хорошо влияет на женскую талию. Исследование, проведенное почти с двадцатью тысячами женщин разных возрастов, показало, что женщины употреблявшие алкоголь в течении определённого времени, набирают меньше веса и становятся менее склонными к полноте, нежели дамы, ведущие трезвый образ жизни. При этом было принято во внимание различный образ жизни женщин и различные диетические факторы, которые также могли бы повлиять на вес женщины.

Красное вино оказалось лучшим контроллёром веса, по сравнению с белым вином и другими натуральными алкогольными напитками.

### Красное вино и сексуальное здоровье

Умеренное употребление красного вина - один два раза в день небольшими дозами может быть здоровой привычкой, особенно для сердечного здоровья, в то время, как злоупотребление алкоголем может нанести тяжелый вред здоровью.

Женщины, выпивающие по 1-2 бокала красного вина в день, получают больше удовольствия от секса, чем вовсе непьющие.

Исследователи из Университета Флоренции собрали данные о 798 женщинах в возрасте от 18 до 50 лет и установили положительную корреляцию между умеренным потреблением красного вина и общим сексуальным здоровьем, выраженном в так называемом Индексе Женской Сексуальной Функции (Female Sexual Function Index)