

## **В И Н О**



*Wine is everything, it is the sea,  
the twenty league boots,  
the magic carpet, the sun,  
the seven language Parrot.*

*Wine couplets (Nicanor Parra)*

## **Съдържание**

### **1. Резюме**

### **2. Въведение**

### **3. Теоретично съдържание**

#### **3.1. Виното и здравето през вековете**

#### **3.2. Състав на червеното вино**

#### **3.3. Хранителна стойност на виното**

#### **3.4. Основни ползи за здравето**

### **4. Приложение в практиката**

#### **4.1 Противопоказания на виното**

#### **4.2. Народна медицина с вино**

### **5. Литературни източници**

### **6. Интернет източници**

Заглавие	ВИНО
Област	Знания за здравословните характеристики на виното
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Студенти</li> <li>➤ Консултанти</li> <li>➤ Потребителски асоциации</li> <li>➤ Образователни центрове</li> <li>➤ Преподаватели</li> </ul>
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Виното като продукт и неговата популярност през вековете Състава на червеното вино Основните ползот консумацията на вино Описание на болестите, които могат да бъдат повлияни от виното Противопоказания за виното Народни рецепти с вино
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Да правите свои рецепти с вино Как да използвате виното при лечение на някои болести Кои са здравословните ползот консумацията на вино Как да си приготвим храна с вино
Компетенции	Специфични компетенции: Знания за ценността на виното; Как да приготвяме здравословна храна с вино; Как се лекуваме с вино.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: · Теоретично обучение /комбинирано/: - присъствено; - дистанционно. · Практическо обучение: - изследване на конкретен обект /на място/; - изработване; - самоподготовка; - винена дегустация.

## 1. Резюме

Виното е напитка, чиито позовавания са много стари. Библията казва: Ной засадил лозя и с виното се напил, много милиони литра вино са произведени. Но виното притежава изключителни лечебни свойства, които се разглеждат в този модул. Структурата на модула, първо разглежда връзката между виното и здравето през цялата история на човечеството. Повече червено вино в сравнение с бялото вино се произвежда. Танините, които дават тъмен цвят също имат лечебна сила. Също така тяхната хранителна стойност се анализира също. Има една глава, посветена на основните ползи от виното за здравето. Но не всичко е положително; консумацията му може да има отрицателен ефект за някои типове хора. Този раздел е важно да се подчертае, за да се избегне проблеми от грешно разбиране на материята. Накрая има няколко рецепти за приготвяне на вино с народни средства.

**Ключови думи:** вино; червено вино; вино и здраве; противопоказания; средства за защита с вино.

## 2. Въведение

Виното е част от човешката култура от 6000 година. През различните еволюционни етапи, човек смята виното за наслада на небцето, но то е елемент с полезни свойства за здравето на човека (I. Saez, 2006).

Историческото наследство, свързва виното с здраве и дълголетие, особено в Средиземно култура. Всъщност, в няколко средиземноморски страни (Франция, Испания, Португалия, Италия и Гърция) виното е интегрирано в ежедневно поведение на хората, които го консумират, както по време на хранене и тържества [Leighton, E., Urquiaga, I.].

Земеделската дейност започва през неолита с отглеждането на лози в териториите между Каспийско и Черно море. Отглеждането им бавно се разпространява в Южна Европа и достигат до Иберийския полуостров през Каталония. Разпространението се осъществява чрез морето, а вино достига до нови територии чрез търговските експедиции на финикийци и гърци. Виното е впечатлявало със стимулиращото си въздействие и е било използвано за религиозни ритуали.

През римската епоха, виното става все по-популярна храна, стимулант, продукт предпазващ здравето и необходим за богослужения. Тази религиозна връзка се засилва след пълното установяване на християнството при император Константин.

През Средновековието откриването на гробницата на Св Джеймс в Галисия и създаването на Камино де Сантяго насърчава развитието на отглеждането на лози. Монасите, които се заселили по пътя помогнали на поклонниците бързо да осъзнаят ползата от виното. То осигурява хранителни вещества, които предотвратяват разпространението на водния заболявания, окуражава пътниците като им дава топлина в дългите и студени пътувания.

## Част I

Днес, много изследвания потвърждават някои от тези свойства установени преди хиляди години. Но е ясно, че тези свойства са най-добре изразени, когато качеството на продукта е отлично. (I. Saez, 2006).

### 3. Теоретично съдържание

#### 3.1. Виното и здравето през вековете.

Виното е натурален продукт, получен чрез ферментация на грозде или гроздов сокове; съдържа алкохол и множество продукти на алкохолната ферментация, но и съдържа много други вещества от гроздето, които са в основата на здравна стойност на виното.

Виното носи чрез своите свойства, много ползи за здравето на човека. Според Американската асоциация за сърдечни заболявания, многобройни научни изследвания са анализирали през последните десетилетия умерената консумация на алкохол и я свързват с най-малкото смъртни случаи от сърдечно-съдови заболявания в някои градове. Повечето изследвания показват, че ползите могат да се дължат на консумацията на вино, особено червеното вино, пиене богат на флавоноиди (които предоставят вазодилаторен ефект, полезни за артериите), танини и полифеноли (открити в семената и кожата на грозде), които функционират като антиоксиданти срещу молекули, известни като свободни радикали.

#### 3.2. Състав на червеното вино:

"Vinum" на латински, означава алкохолна напитка, направена от грозде. Процесът включва ферментация на гроздов сок или чрез метаболитно действие на дрождите.

Неговият състав е:

- а) витамини А, С и няколко В комплекс като биотин, холин, фолиева киселина, никотинова киселина, пиридоксин и тиамин.
- б) минерални соли, най-вече калций, калий, магнезий, цинк и силиций, флуор, мед, манган, хром и сярна минерална анион.
- в) полифеноли: вино, фенолни съединения включват фенолни киселини (кумарова, канелена, кафеена, гентизинова, ферулинова и ванилова) и флавоноиди (катехин, кверцетин и ресвератрол).

г) танини: са фенолни съединения, които имат стягащо и противовъзпалителни свойства.

### 3.3. Хранителна стойност на виното:

На 100 мл:

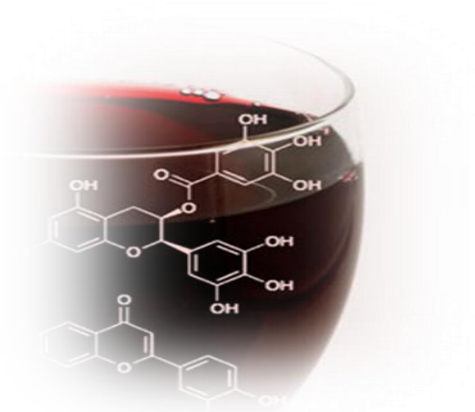
85 Kcal Калории

Протеини 0,07 г

Въглехидрати 2,59 г

Захари 0,62 г

Мазнини 0 грама



### 3.4. Основни ползи за здравето:

“Wine is the healthiest and most hygienic of beverages.”

*(Luis Pasteur)*

Терминът "умерено пиене" се отнася до чаша червено вино на ден, най-добре по време на хранене. Ползите от него могат да търсят в множество наравления:

а) Най-общо:

- ✓ смята се за пълноценна храна.
- ✓ то е източник на енергия лесна за усвояване.
- ✓ то е свързано с дълголетието.
- ✓ то е средство за възстановяване след физическо усилие. Тонизиращият ефект на виното произтича предимно от танините. По-богатото на танини вино ще бъде по-тонизиращо. Тонизиращият ефект се проявява не само на физическо ниво, но и на психическо.
- ✓ червено вино, особено ако той е отлежало, е особено подходящо при възстановяване от болест или в хода на инфекциозни заболявания.

- ✓ то съдържа висока концентрация на минерални соли, които лесно могат да бъдат усвоени. Между тях могат да се споменат калций, калий, магнезий, цинк и силиций, флуор, мед, манган, хром и сярна минерална анион.
- ✓ виното има бактерицидно действие. Бактерицидното действие на виното е позната още от древността. То се проявява главно след епидемии. През 1886 г. Rambuteau, отбелязва, че любителите на виното са по-малко чувствителни към холерата. Неотдавна проф. Masquelier показва бактерицидно силата на Бордо червено в случаи на "collibacillose".
- ✓ канадски учени установиха, че червеното вино може да атакува някои вируси, включително и полиомиелит и херпес.
- ✓ неговите антисептични свойства са по-силни, когато виното е отлежало.

б) За настроението:

- ✓ виното е терапевтично средство за лечение на тревожност и емоционален стрес, така че много експерти смятат, че "виното запазва баланса на ума и чувствата."
- ✓ е приятен аксесоар. По време на дегустация ендорфини се отделят в две области на мозъка и се повишава чувството за удоволствие, според проучване, проведено в Университета на Калифорния. Освен това, ако на околната светлина е червена или синя, удоволствието и вкуса на виното, са много по-интензивни, отколкото при зелени или бели нюанси.
- ✓ виното развива еуфорични свойства, които намаляват депресията.
- ✓ то е силно препоръчително с цел контрол на хранителните аномалии. Затова поглъщането една или две чаши на ден помага за балансиране на глада.

в) подобрение на когнитивната функция:

- ✓ около 70 научни изследвания показват, че умерената консумация на вино подобрява мозъчната функция. В по-малки количества, предотвратява деменцията, както се вижда от едно проучване на базата на Шведската академия Sahlgrenska проследени 1500 жени в продължение на 34 години. Учените смятат, че поради високото наличие на антиоксиданти в състава му то намалява възпалението, предотвратява втвърдяване на артериите (атеросклероза) и инхибира съсирването, като по този начин подобряване на

притока на кръв към мозъка. Това е заключението от анализ, публикуван в научното списание *Neurological Scandinavica Act*.

г) Подобрява съня

- ✓ Червеното грозде съдържа големи дози мелатонин, хормон, който регулира съня и "показва" на организма да спи при повишени нива. За да получите по-дълбок и спокоен сън, просто трябва да вземете чаша вино преди лягане

д) забавя стареенето:



Червеното вино съдържа редица антиоксиданти, които могат да забавят признаците на стареене. Пийте една или две чаши червено вино на ден и ще ви предпази от заболявания, свързани със стареенето, като остеопороза.

е) Предпазва от дегенеративни заболявания:

- ✓ изобилната антиоксиданти в червеното вино може да помогне за предотвратяване на много дегенеративни заболявания като Алцхаймер и диабет тип 2

ж) При лечението на артрит:

- ✓ намалява дискомфорт на артрит

з) В менопаузата:

- ✓ елиминира горещите вълни в менопауза.
- ✓ виното е добър съюзник срещу диабет, толкова характерен за перименопаузата. Една или две чаши вино на ден помага за регулиране на нивата на кръвната захар.
- ✓ виното укрепва защитните сили, така че можете да избегнете много от най-често срещаните инфекции от грип до гастроентерит чрез цистит. Имунната



система отслабва в менопауза поради хормонални промени, така вино може да бъде най-добрият антидот за инфекции.

- ✓ много жени в менопауза обявяват по-ниска интелектуалната дейност, поради липса на концентрация или загуба на паметта. Чаша вино дневно може да предотврати тези проблеми, както и подобряване на кръвообращението.
- ✓ остеопорозата е един от най-страховитите заболявания, свързани с менопаузата. Експерти твърдят, че едно умерено количество вино на ден може да забави костната отслабване.
- ✓ честото наддаване на тегло, свързани с менопаузата могат да бъдат предотвратени чрез здравословна диета, някои включва и чаша вино, която ще помогне за по-равномерното разпространение на мазнините в тялото.
- ✓ най-преките ползи са наблюдавани при сърдечно-съдовите заболявания, намаляване на риска от инсулт и контролиране на кръвното налягане.
- ✓ промени в настроението, представени като един от най-честите симптоми на менопаузата, също намират своето най-естествено решение в чаша вино.

и) грижи се за простатата:



Проучване казва, че консумацията на седем чаши червено вино на седмица, след като се навърши 40-годишна възраст, намалява с повече от половината вероятността от диагноза рак на простатата.

й)) за борба с рака:

- ✓ последните изследвания показват, че умерената консумация на вино предпазва от патологичните ефекти на свободните радикали, които причиняват различни видове рак, тъй като съдържа вещества, които активират клетъчното дишане.
- ✓ учените са установили, че ресвератрол, когато се използва в комбинация с химиотерапия, прониква в раковите клетки и предизвиква от апоптоза. Апоптозата е вид клетъчна смърт, която настъпва, когато клетката умира и се разтваря в резултат на активите освободени от имунната система.

- ✓ в допълнение, ресвератрол инхибира последващо възпроизвеждане на раковите клетки се отстраняват чрез този процес, като химиотерапия много по-ефективно, отколкото обикновено ще бъде.
- ✓ червеното вино помага за намаляване на риска от рак на белия дроб при мъжете, особено ако те са пушачи. Освен това, че блокира растежа на клетките, отговорни за рак на гърдата. Тези свойства могат да се дължат на ресвератрол забавяне на ефекти на естрогена, женския хормон ал постижения.
- ✓ противоракови свойства на виното, които също са доказали, предвидени умерена консумация. Проучванията твърдят, че една чаша вино на ден може да намали риска от рак на яйчниците с до 50%.

к) подобрява храносмилането:

- ✓ виното стимулира отделянето на стомашни сокове. Той е особено подходящ за месо и риба, тъй като улеснява процеса на храносмилане.
- ✓ виното има храносмилателни свойства, защото е много богат на витамин B2, който премахва токсините и спомага за регенерацията на черния дроб.
- ✓ виното участва активно в метаболизма на белтъчини и въглехидрати.

Червеното вино, източник на танини, действа върху гладката мускулатура на червата, което води до подобряване на перисталтиката, свойство избягване на риска от запек



л) Антиалергенни свойства:

- ✓ виното има антиалергични свойства поради изобилието на манган и витамин B, и се противопоставя на всяко превишение образуване на хистамини, които са отговорни за алергични явления елемента.

м) за зрението:

" Wine gladdens the eye, cleans the tooth  
and heals the belly"

(Popular saying)

- ✓ антиоксидантите във виното предотвратяват от атака на свободните радикали в клетките на ретината, които са чувствителни към окисляване. Това дава възможност за защитния ефект на здравето на очите и позволява на очни заболявания, особено тези на дегенеративно естество, като например загуба на зрението, причинено от дегенерация на макулата.
- ✓ то блокира развитието на катаракта.

н) За зъбите:

- ✓ намалява периодонтит: прогресивна инфекциозно заболяване, което засяга венците и костите, и може да доведе до трайна загуба.
- ✓ червено вино, укрепва зъбния емайл, което го прави много по-устойчиви на кариес. Закаленият емайл е по-устойчив на развитието на други видове бактерии, които могат значително да навредят.
- ✓ Виното преборва бактерии, които присъстват в нашите усти. Италиански изследователи от Университета в Павия потвърдиха, че навикът за лечение на инфекции на венците с вино има научна основа. Очевидно е, че някои съединения, съдържащи се в тази напитка забавят растежа на орално стрептококи и свързаните бактерии, водещи до кариес, както и други бактерии, свързани с възпаление на венците и болки в гърлото.

Взетото по време на хранене, вино помага за по-доброто възприемане вкусове. Това се дължи на неговите стягащи свойства, които премахват силния вкус на мазнини, причинени от храни като червено месо и дават възможност за подобряване на дегустиране на храните.



о) При лечението на бъбречни заболявания:

- ✓ пийване умерени количества виното е свързана с по-ниски нива на белтък в урината. Д-р Тъпан Мехта, че експерт на бъбреците при Anschutz Medical Center в Университета на Колорадо, Aurora, заяви в неотдавнашно проучване, че това не е точно известно колко вино може да допринесе за това. Сред тези, които страдат от бъбречно заболяване, високи нива на протеин в урината са свързани с повишен риск от прогресия на бъбречно заболяване.

п) в кръвта и сърдечно-съдови заболявания:

- ✓ проучване, проведено в болницата клиника на Барселона, от д-р Алваро Urbano-Маркес и Ramon Estruch, предполагат, че виното съдържа полифеноли, които имат способността да се намали артериосклероза до 30% и да се предотврати с 96% на външния вид на ниска плътност на холестерол в кръвта.
- ✓ червено вино съдържа ресвератрол, мощен антиоксидант, който помага за защитата на нашето сърце. Resveratrol предпазва сърцето и артериите ни от въздействието на наситени мазнини, така като две чаши червено вино на ден може да ви помогне да защитите сърцето си и да се предотврати сърдечно-съдови заболявания



- ✓ Последните проучвания показват, че танините в червено вино имат полза за здравето на тялото, като способността им да блокират образуването на ендотелин-1, сигнална молекула, която причинява свиване на кръвоносните съдове, което намалява риска от сърдечно заболяване.
- ✓ алкохолът в червеното вино, когато се приема в умерени количества, повишава нивата на добрия холестерол, или HDL, което е полезно за отстраняване на

кръвни съсиреци и да защитим нашите артерии от повреди, причинени от "лошия холестерол" или LDL.

- ✓ виното съдържа антиоксиданти, които могат да помогнат за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания, като повишава нивата на добрия холестерол и предизвикват защитен ефект върху артериите.
- ✓ виното е съюзник на сърдечно-съдовата система. Няколко проучвания, проведени от Световната здравна организация показват, че умерените и редовни, нивата на консумация на вино стимулира ензима Ald.DH в черния дроб.
- ✓ виното ускорява клирънса на холестерола, като улеснява и засилва действието на витамин С, необходим за отстраняване на холестерола.
- ✓ виното е важен източник на желязо, така че трябва да се предприема в случай на анемия.
- ✓ стабилизира колагеновите влакна, които поддържат различни артерии.
- ✓ намалява риска от церебрална исхемия (запушване на артерия в мозъка)

р) Съюзник срещу мазнини:

- ✓ консумирането на вино активира SIRT1 ген, който предотвратява образуването на нови мастни клетки и помага мобилизират съществуващите такива, както учените демонстрираха Масачузетския технологичен институт (MIT) в проучване, публикувано в списание Nature.
- ✓ изследване, публикувано в списание "Архиви на вътрешната медицина" заключава, че макар алкохола да съдържа 7 калории на грам, умерената консумация има положителен ефекти върху нашия метаболизъм, намалява затлъстяването и наднорменото тегло в процеса на стареене. Оптималната дневна доза, съгласно това изследване ще бъде 30 грама на ден алкохол.

с) заместител на физическа активност:

- ✓ изследване, публикувано в The FASEB вестник, показва, че ресвератролът присъства в гроздето намалява негативните последици върху тялото ни от заседналият начин на живот. Учените провеждат своите експерименти върху няколко плъхове, подложени на заседналият начин на околната среда и

ограничаване на техните движения. Една група от мишки е предвидено ресвератрол. Те открили, че само животни, които не пият съставката на виното започват да изпитват намалена мускулна маса и сила и костна слабост. "Ресвератролът не е заместител на физическите упражнения, но той може да намали влошаването в случай, че дадено лице е обездвижено", каза Джералд Weissmann, главен редактор на изданието.

т) здравословни навици:

- ✓ изследване, публикувано в British Medical Journal разкрива, че за дегустация на вино потребителите са склонни да купуват по-здравословни храни и да имат по-балансиран режим на хранене, отколкото редовни пиещите бира. Според този доклад, любителите на виното консумират повече маслини, плодове, зеленчуци, нискомаслено сирене, мляко и здравословни меса.

## Част II

### 4. Приложение в практиката

#### 4.1. Противопоказания на виното

Проучването на МОНИКА (мониторинг на сърдечно съдови заболявания), показва, че консумацията на една или две чаши вино намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Но трябва да се знае, че повече от 30 грама дневно алкохол причинява сериозни вреди на черния дроб, мозъка и сърцето.

Не трябва да забравяме, че алкохолът е токсичен при поглъщане на големи количества и е противопоказан в следните случаи:

- диабет;
- бременност;
- деца и юноши.
- хора с чернодробно заболяване и тежко сърдечно заболяване или някои аритмии.
- хората, които приемат някои медикаменти.

В заключение, не забравяйте, че един лекар трябва винаги индивидуално да оценява рисковете и ползите от консумацията на алкохол във всяка конкретна ситуация.

Пиенето на алкохол може да окаже благоприятен или вреден ефект, в зависимост от теглото, възрастта на лицето, начина на живот и т.н.

“Wine makes life better and easier, with fewer tensions and more tolerance.”

*(Benjamin Franklin)*

## **4.2. Народна медицина с вино:**

### **а) Възстановяване:**

Смесете 1/4 литър червено вино с 2 супени лъжици мед и се разбърква добре, докато се разтвори напълно. Добавете 2 жълтъка и ги разбийте с дървена бъркалка за около минута, след което добавете сока на 1 лимон. Получената напитка трябва да се приема на малки глътки 1 или 2 пъти на ден.



### **б) при настинка:**

За облекчаване на симптомите на настинка, вземете чаша топло червено вино преди лягане .

в) при запек, болки в стомаха, гастрит, безсъние и нервност.

Поставете 40 гр. на листа от босилек в 1 литър вино за 24 часа. Филтрирайте виното и добавете чаша ракия да се подобри неговата стабилност. Тази микстура има успокояващи, газогонни и спазмолитични свойства.

г) За незадържане на урина:

Начупете черупките на 15 яйца (добре почистени) и оставете да се мариноват за един месец в смес от 1 литър червено вино и 1 чаша ракия, след това се филтрира. Получаваме реминерализиращо вино, което се препоръчва за деминерализация и незадържане на урина.

д) пикочна киселина:

Мариновайте в един литър червено вино за 8 дни, 20 г бреза и 20 г от пепел. Разбърквайте всеки ден. Филтрира се и се пие 2 супени лъжици преди обяд и преди вечеря.

е) умора:

Смесете 30 гр. от салвия (*Salvia Officinalis*) и 30 г розмарин (*Rosmarinus Officinalis*) с един литър червено вино и 1,5 супени лъжици мед, и затоплете в продължение на 45 минути в гореща водна баня. Разбъркайте. Нека се маринова в продължение на 4 дни. Филтрира се и се пие 2 супени лъжици от лекарството 10 минути преди обяд и 10 минути преди вечеря.

ж) намаляване на лошия холестерол:

Поставете 50гр. магданоз в  $\frac{3}{4}$  литър червено вино. Смесете съставките и оставете в бутилката за 12 дни. Пийте една малка чаша след вечеря.

з) за лечение на умора, импотентност, чревни инфекции и храносмилателни спазми.



Мариновайте 6 канелини пръчици в 1 литър червено вино за една седмица и след това се филтрира. Полученото вино има свойства на афродизиак, газогонно, храносмилателно, тонизиращо и противоглистно средство.



и) При епилепсия:

Смесват се равни части от розмарин и седефче и след това ги варим във вино. Вземете сместа като 1 инфузия веднъж на ден помага да се смекчи на проблема с епилепсията.

й) антиоксидант против стареене маска:

Поставете две супени лъжици вино в купа и добавете четири супени лъжици течен мед. Разбъркайте добре, докато се хомогенизират. Нанесете върху лицето и шията, оставете за 15-20 минути и се измива с малко топла вода

к) Розмарин с вино – успокоява болестите на сърцето и воднянка:

Сложете един сноп от розмарин и клончета, нарязани на малки парченца в бутилка. Запълнете я с червено вино, и след седем или осем часа, вино розмарин е готово. Вземайте три супени лъжици два пъти дневно, толкова дълго, колкото имате необходимост. Да не консумират алкохолни напитки. Това е ефективен успокояващ в случаи на сърдечна воднянка помага да се отделят задържаните течности чрез уриниране.

л) Лекарственият вино тоник - стомаха успокояващо:

В бутилка се слага 1 стрък розмарин, 1 индийско орехче, 3 см. корен от джинджирил и 3 см. канела. След това напълнете бутилката с червено вино, поставят се на открито и нека се маринова в продължение на две седмици. След това време, филтрирайте и добавете малко портвайн, смесете добре.

Вземете 1 чаша алкохол след хранене.

## **ВЪПРОСИ:**

1. Виното има четири групи от компоненти, колко от тях си спомняте?
2. Какви хора трябва да избягват консумацията на вино?
3. Може ли да се бори настинка с вино?
4. Розмариново вино, как може да помогне за успокояване на сърдечно-съдови заболявания?
5. Ресвератролът е флавоноид среща в червеното вино. Спомняте ли си какво е това?
6. Колко витамини могат да бъдат открити в червеното вино?
7. През Средновековието, в манастирите на Камино де Сантяго в Испания, монаси дават вино да Поклонниците, за да ги лекуват. Спомняте ли си какви болести са излекувани с виното?
8. Какво е становището на Американската асоциация по сърдечни болести за виното?
9. Помниш ли известната фраза на френския учен Луи Пастър за вино?

### 5. Литературни източници:

- AA. VV. *Enciclopedia de las medicinas alternativas*. Parramón Ediciones S.A. 2001.
- Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997
- Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.
- Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.
- Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia DL 1994.
- Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.
- Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid
- Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.
- GeyKF, et al. *Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology*. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.
- Gorman, David O. *A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino*. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.
- Kelly Tracey. *50 remedios naturales para aliviar el resfriado*. Barcelona: Parramón. 2002.
- Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007
- Uhlemayr, Úrsula. *Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes...* Barcelona: Integral. 1999.
- Zamora, Fernando Marín. *Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos*. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).
- Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.

## 6. Интернет източници

Méndez, Andreína. *Remedios caseros para el colesterol*. Mis remedios caseros. [en línea].

Dirección URL: <http://www.mis-remedios-caseros.com/colesterol.htm>

[consulta el 08/06/2014].

Ortiz, Pilar Muñiz. *Efectos saludables del vino y de los subproductos de vinificación*. [en línea].

Acenología, Revista de Enología Científica y Profesional, Rubes Editorial, 29/04/2014.

[http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud\\_cultura\\_vino\\_cienc0414.htm](http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud_cultura_vino_cienc0414.htm)

s/a, *Diccionario del vino*

<http://www.diccionariodelvino.com/>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *El estudio MONICA o la relación entre antioxidantes y el riesgo de enfermedad coronaria*.

[http://www.saludpr.com/estudio\\_monica\\_relacion\\_antioxi\\_y\\_enf\\_coronaria.htm](http://www.saludpr.com/estudio_monica_relacion_antioxi_y_enf_coronaria.htm)[consulta el

28/04/2014].

s/a, *El Mercado del vino: evolución y tendencias*. Organización Internacional de la Viña y el Vino, 13/05/2014.

[http://www.oiv.int/oiv/info/es\\_press\\_conference\\_may\\_2014](http://www.oiv.int/oiv/info/es_press_conference_may_2014)[consulta el 25/07/2014].

s/a, *¿Es bueno el vino para el corazón?* 20/09/2011

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2265-vino-bueno-corazon.html>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *Las propiedades del vino*

<http://cataswinebar.tripod.com/propiedades.htm>[consulta el 25/07/2014].

s/a, *Principales propiedades del vino*

[http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales\\_propiedades\\_del\\_vino.htm](http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales_propiedades_del_vino.htm)[consulta el 20/05/2014].

s/a, *Propiedades del vino*

<http://www.botanical-online.com/medicinalesvino.htm>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *¿Qué son y para qué sirven los taninos del vino tinto?*

<http://www.vinetur.com/2013083013208/que-son-y-para-que-sirven-los-taninos-del-vino-tinto.html#>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *Vinos: vino tinto y vino blanco, vinos de toronjil, de valeriana, de lúpulo, de romero, de ajeno, de centauro menor, de pepsina, de ajo*.

[http://www.canal-medicina.com/curas\\_naturales/vino\\_remedios\\_caseros\\_01.htm](http://www.canal-medicina.com/curas_naturales/vino_remedios_caseros_01.htm)[consulta el 02/07/2014].

Sanz, Elena. *Cuatro beneficios de beber vino que deberías conocer*. Revista Muy Interesante, [en línea]. Madrid, España, 24/04/2013.

Dirección URL: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cuatro-beneficios-de-beber-vino-que-deberias-conocer-471366785231>

[consulta el 05/06/2014].

Vélez, Laura. *Los beneficios del vino en la menopausia*, [en línea], 01/01/2014.

<http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/menopausia/los-beneficios-del-vino-en-la-menopausia/>

[consulta el 28/04/2014].