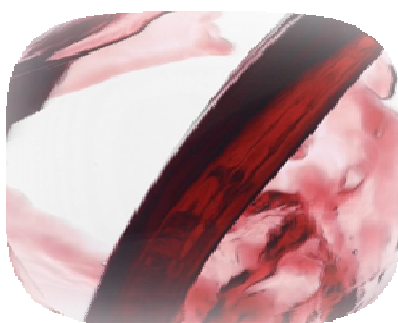


## Módulo de Formação 7

### VINHO



*O Vinho é tudo, é o mar,  
As botas de vinte léguas,  
O tapete mágico, o sol,  
O papagaio de sete línguas.*

*Coplas del Vino (Nicanor Parra)*

## **Conteúdos**

### **1. Resumo**

### **2. Introdução**

### **3. Conteúdos Principais**

#### **3.1 O Vinho na Saúde ao Longo da História**

#### **3.2 Composição do Vinho Tinto**

#### **3.3. Valor Nutricional do Vinho**

#### **3.4. Os Principais Benefícios do Vinho para a Saúde**

### **4. Pôr em Prática**

#### **4.1. Contra Indicações do Vinho**

#### **4.2. Remédios Populares com Vinho**

### **5. Questões**

### **6. Leitura Futura - Links**

### **6. Bibliografia**

## Módulo de Formação

<b>Título</b>	<b>VINHO</b>
<b>Área</b>	Atributos e Caraterísticas saudáveis do vinho
<b>Público Alvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudantes das instituições participantes;</li> <li>• Formadores das Instituições participantes;</li> <li>• Associações de consumidores;</li> <li>• Organizações e Centros de Formação de Adultos</li> <li>• Professores do ensino primário e secundário que ensinam conteúdos relacionados com a consciencialização ambiental e nutricional.</li> </ul>
<b>Descrição do Módulo e Objectivos Gerais</b>	<p>O modulo permite aos participantes compreender:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O vinho e a saúde através da história</li> <li>• A composição do vinho tinto</li> <li>• Os principais benefícios do vinho para a saúde</li> <li>• Breve lista e descrição das doenças que o vinho pode curar</li> <li>• Contraindicações do vinho.</li> </ul>
<b>Duração e Tempos de aprendizagem</b>	O tempo e a duração máxima de aprendizagem para o módulo são 24 horas de formação (8 horas de formação teórica; 8 horas para visitas-vitivinicultores, adegas, mercados, restaurantes e, 8 horas de trabalho prático).
<b>Objectivos de Aprendizagem</b>	<p>Nesta unidade de formação pretende-se que os participantes: aumentem os seus conhecimentos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer os seus próprios remédios com vinho</li> <li>• Como curar a insónia, cuidar da próstata, lutar contra o cancro, entre outras</li> <li>• Os benefícios há para a saúde no consumo de vinho.</li> </ul>
<b>Competências Adquiridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento sobre os valores do vinho</li> <li>• Como preparar comidas saudáveis com vinho;</li> <li>• Como tratar os seus próprios distúrbios bebendo vinho.</li> </ul>
<b>Métodos Pedagógicos</b>	<p>Aprendizagem teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencial;</li> <li>• Trabalhos e Discussões de grupo;</li> <li>• À distância/aprendizagem online (plataforma moodle).</li> </ul> <p>Aprendizagem prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop – de cozinha tradicional</li> <li>• Auto-estudo – exercicios e prática de cozinha, leituras adicionais sugeridas (fontes na web e bibliográficas)</li> <li>• Provas de Vinhos.</li> </ul>

## 1. Resumo

O vinho é uma bebida cujas referências são muito antigas. Já a Bíblia dizia: Noé plantou vinhas e com o seu vinho se embriagou. O vinho tem umas propriedades medicinais excepcionais que são consideradas neste módulo de formação. Como estrutura da unidade, primeiro considera-se a relação entre o vinho e a saúde através da história do homem. É produzido mais vinho tinto do que vinho branco. Os taninos que dão a cor tinta também têm poderes de cura. A composição do vinho tinto está analisada assim como o seu valor nutricional como alimento. Uma das duas partes do módulo é dedicada aos principais benefícios do vinho para a saúde, dando relevância ao título do projeto FOOD-MED. No entanto, nem tudo é positivo. O consumo de vinho pode também ser negativo para algumas pessoas sendo importante enfatizar para evitar males por desconhecimento. Finalmente, na segunda parte, apresentam-se uma série de receitas para fazer remédios populares com vinho. Incluem-se também algumas questões de revisão e as referências bibliográficas e da web sobre vinho.

**Palavras-Chave:** Vinho, Vinho tinto, Vinho e saúde, Contraindicações, Remédios com vinho.

## 2. Introdução

Dede há seis mil anos que o vinho faz parte da cultura humana. Ao longo dos seus vários estágios evolutivos, o homem considerou o vinho um deleite para o paladar, um suporte à coexistência e um elemento com propriedades benéficas para a saúde (I. Saez, 2006).

Antecedentes históricos relacionam o vinho com a saúde e a longevidade, especialmente na cultura mediterrânica. Em vários países mediterrânicos (França, Espanha, Portugal, Itália e Grécia) o vinho está integrado no comportamento quotidiano das pessoas que o consomem em refeições e celebrações [Leighton, F., Urquiaga, I.].

A agricultura foi implementada durante o Neolítico e o cultivo da videira começou nos territórios entre o Mar Cáspio e do mar Negro. O seu cultivo lentamente se espalhou pelo sul da Europa, chegando à Península Ibérica pela Catalunha. Simultaneamente, houve uma distribuição pelo mar, e o vinho atingiu a Península através das expedições comerciais trazidas por fenícios e gregos que entraram no Mediterrâneo e nas costas do Atlântico sul. O vinho tem tido assim um papel estimulante, embora também tenha sido usado para trabalhos religiosos.

No período romano, o vinho continuou a ser um alimento, um estimulante, uma salvaguarda da saúde e um assunto para o culto religioso. Esta ligação religiosa aumentou depois do estabelecimento do cristianismo na Península Ibérica, nos tempos de Constantino.

No período medieval a descoberta do túmulo de São Tiago, na Galiza e o estabelecimento do Caminho de Santiago promoveu o desenvolvimento da cultura da vinha. Os monges que se instalaram ao longo do caminho para auxiliar peregrinos perceberam logo a utilidade de vinho. O vinho forneceu nutrientes, impediu a propagação de doenças transmitidas pela água e, encorajou-os fornecendo o calor no caminho longo e muitas vezes frio.

Hoje, inúmeros estudos serviram para corroborar algumas dessas propriedades lançadas há milhares de anos. Mas é evidente que estas propriedades são melhor expressas quando a qualidade do produto é excelente (Saez I., 2006).

# Parte I

## 3. Conteúdos Principais

### 3.1 O Vinho na Saúde ao Longo da História

O vinho é um produto natural obtido por fermentação direta das uvas ou do seu sumo. Contém álcool e vários subprodutos da fermentação alcoólica, mas também contém muitas outras substâncias provenientes das uvas, nas quais reside, especificamente, o seu valor para a saúde.

O vinho, com as suas propriedades, traz muitos benefícios para a saúde humana. De acordo com a American Heart Association, numerosos estudos científicos têm abordado nas últimas décadas o consumo moderado de álcool e a sua associação com um menor número de mortes por doenças cardíacas em algumas cidades. A maioria dos estudos sugere que os benefícios podem ser devido ao consumo de vinho, especialmente o vinho tinto, uma bebida rica em flavonóides (que proporcionam um efeito vasodilatador, benéfico para as artérias), taninos e polifenóis (encontrado nas sementes e pele de uva) , que funcionam como antioxidantes contra moléculas conhecidas como radicais livres.

### 3.2 Composição do Vinho Tinto

O vinho, "Vinum" em latim, é uma bebida alcoólica feita a partir de uvas. O processo envolve a fermentação do sumo de uva ou uma ação metabólica da levedura. A sua composição é a seguinte:

- a) Vitaminas A, C e complexo B, bem como biotina, colina, inositol, ciancobalamina, ácido fólico, ácido nicotínico, piridoxina e tiamina entre outros;
- b) Sais minerais, nomeadamente, cálcio, potássio, magnésio, silício e zinco, flúor, cobre, manganês, crómio e anião mineral de enxofre;
- c) Polifenóis: os compostos fenólicos do vinho incluem, entre outros, ácidos fenólicos (cumárico, cinâmico, cafeico, gentísico, ferúlico e vanílico) e flavonóides (catequina, quercetina e resveratrol);
- d) Taninos: são compostos fenólicos que têm propriedades adstringentes e anti-inflamatórios.

### 3.3. Valor Nutricional do Vinho

Por 100 ml:

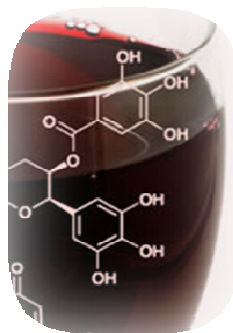
85 Kcal Calorias

Proteína 0,07 g

Carboidratos 2,59 g

Açúcar 0,62 g

Gordura 0 g



### 3.4. Principais Benefícios do Vinho para a Saúde

*“O Vinho é a mais saudável e higiénica das bebidas”*

*(Luís Pasteur)*

O termo "consumo moderado" refere-se a um copo de vinho por dia, de preferência durante uma refeição principal, para retardar a absorção de etanol e diminuir o nível de álcool no sangue.

#### **a) Em Geral:**

- ✓ É considerado um alimento completo;
- ✓ É de facilmente assimilado;
- ✓ Está associado à longevidade;
- ✓ É tónico natural quando tomado depois de um exercício físico. O tom do vinho tem origem principalmente nos taninos. Quanto mais rico em taninos, mais tónico será o vinho. Estas propriedades tónicas são evidentes não só a nível físico, mas também ao nível mental;
- ✓ O vinho tinto, especialmente se for envelhecido, é particularmente indicado para períodos de convalescença, ou no decurso de doenças infecciosas;
- ✓ Contém elevadas concentrações de sais minerais que são facilmente assimilados. Entre estes. Entre estes pode mencionar-se o cálcio, potássio, magnésio, silício e zinco, flúor, cobre, manganês, crómio e o anião mineral de enxofre;

- ✓ O vinho tem uma ação bactericida. A ação bactericida do vinho é conhecida desde a antiguidade. Ela manifesta-se principalmente após as epidemias. Em 1886, Rambuteau observou que os bebedores de vinho eram menos sensíveis à cólera do que os bebedores de água. Recentemente o Professor Masquelier mostrou o poder bactericida dos tintos de Bordeaux em casos de "colibacillose";
- ✓ Investigadores canadianos descobriram que o vinho tinto pode atacar certos vírus, como a poliomielite e o herpes;
- ✓ As suas propriedades anti sépticas são maiores quando o vinho é envelhecido.

#### **b) Para o Estado de Espírito**

- ✓ O vinho é um remédio terapêutico para a ansiedade e para o stress emocional, por isso muitos especialistas acreditam que "o vinho mantém o equilíbrio da mente e dos sentimentos";
- ✓ É um acessório agradável. De acordo com um estudo realizado na Universidade da Califórnia, quando o vinho é degustado com moderação as endorfinas são libertadas em duas áreas do cérebro, aumentando a sensação de prazer. Além disso, se a luz ambiente for vermelha ou azul, o prazer e o gosto do vinho são muito mais intensos do que quando se tem tons verdes ou brancos;
- ✓ O vinho desenvolve propriedades de euforia que diminuem a depressão.
- ✓ É altamente recomendável para controlar as alterações nutricionais. Portanto a ingestão de um ou dois copos por dia ajuda a equilibrar a fome.

#### **c) Melhora a Função Cognitiva**

- ✓ Cerca de 70 estudos científicos mostram que o consumo moderado de vinho melhora a função cerebral e, em pequenas quantidades, evita a demência, como mostra um estudo baseado na Academia sueca Sahlgrenska, que rastreou 1.500 mulheres de 34 anos. Os cientistas concluíram numa análise publicada pela Neurological Scandinavica Act, que devido à alta presença de antioxidantes na sua composição, o vinho reduz a inflamação, impede o endurecimento das artérias (aterosclerose) e inibe a coagulação, melhorando assim o fluxo sanguíneo para o cérebro.

#### **d) Melhora o Sono**

- ✓ As uvas vermelhas contêm grandes doses de melatonina, a hormona que regula o sono, que "indica" ao corpo a hora certa para dormir através do aumento dos níveis. Para um sono profundo e reparador, só tem que tomar uma taça de vinho antes de dormir.



#### **e) Atrasa o Envelhecimento**



O vinho tinto contém um certo número de antioxidantes, o que pode retardar os sinais do envelhecimento.

Beber um ou dois copos de vinho tinto por dia vai ajudar a proteger contra doenças associadas ao envelhecimento, como a osteoporose

#### **f) Previne Doenças Degenerativas**

- ✓ Os abundantes antioxidantes do vinho tinto podem ajudar a prevenir muitas doenças degenerativas, como Alzheimer e a diabetes do tipo 2.

#### **g) No Tratamento da Artrite**

- ✓ Reduz o desconforto das artrites.~

#### **h) Na Menopausa**

- ✓ Evita os calores na menopausa.
- ✓ Vinho parece ser um bom aliado contra a diabetes, tão característica na pré menopausa. Um ou dois copos de vinho por dia ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.
- ✓ O vinho reforça as defesas e pode evitar muitas das infecções mais comuns da gripe, da gastroenterite por meio de cistite. O sistema imunológico enfraquece na menopausa devido a alterações hormonais, então o vinho pode ser o melhor antídoto para as infecções.
- ✓ Muitas mulheres na menopausa notam um desempenho intelectual inferior, falta de concentração ou perda de memória. Um copo de vinho por dia pode prevenir estes problemas, bem como melhorar a circulação sanguínea.
- ✓ A osteoporose é uma das doenças mais temidas relacionadas com a menopausa. Especialistas afirmam que uma quantidade moderada de vinho por dia pode diminuir o enfraquecimento ósseo.
- ✓ O ganho de peso frequentemente associado à menopausa pode ser evitado através de uma dieta saudável, exercício físico e um copo de vinho que irão ajudar a distribuir a gordura corporal de forma mais equilibrada.

- ✓ Os benefícios mais diretos são observados na saúde cardiovascular, reduzindo o risco de acidente vascular cerebral e o controle da pressão arterial.
- ✓ Mudanças de humor, que são um dos sintomas mais comuns da menopausa, também encontram o seu remédio mais natural num copo de vinho.

### **i) Cuida da Próstata**



Um estudo diz que tomar sete copos de vinho tinto por semana depois dos 40 anos de idade, reduz em mais da metade os diagnósticos de cancro de próstata.

### **j) Contra o Cancro**

- ✓ Estudos recentes sugerem que o consumo moderado de vinho protege dos efeitos patológicos dos radicais livres que causam vários tipos de cancro, uma vez que contém substâncias que ativam a respiração celular.
- ✓ Cientistas descobriram que o resveratrol, quando usado em conjunto com a quimioterapia, penetra as células cancerosas e induz a apoptose. A apoptose é um tipo de morte celular que ocorre quando a célula morre e dissolve-se como resultado das substâncias libertadas pelo sistema imunológico.
- ✓ Além disso, o resveratrol inibe a reprodução subsequente das células cancerosas removidos por este processo, tornando muito mais eficaz a quimioterapia do que seria normalmente.
- ✓ O vinho tinto ajuda a reduzir o risco de câncer de pulmão em homens, especialmente se eles são fumadores. Além disso, bloqueia o crescimento das células responsáveis por cancro da mama. Estas propriedades são devidas ao fato do resveratrol retardar os efeitos do estrogénio, a hormona feminina por excelência.
- ✓ As propriedades anticancerígenas de vinho são também associadas a um consumo moderado. Estudos dizem que um copo de vinho por dia pode reduzir o risco de câncer de ovário em até 50%.

### **k) Melhora a Digestão**

- ✓ O vinho estimula a segregação de sucos gástricos. É particularmente adequado para carne e peixe, como facilita o processo digestivo.
- ✓ O vinho tem propriedades digestivas porque é muito rico em vitamina B2, que elimina as toxinas e ajuda na regeneração hepática.
- ✓ O vinho participa ativamente no metabolismo das proteínas e dos hidratos de carbono.

O consumo de vinho tinto, fonte de taninos, atua nas fibras musculares lisas dos intestinos, aumentando assim as propriedades peristálticas, sendo como um meio complementar para evitar o risco de obstipação



### **l) Antialérgico**

- ✓ O vinho tem propriedades antialérgicas devido à abundância de magnésio e vitamina B, em oposição a qualquer formação de histamina, que são responsáveis pelos fenómenos alérgico.

### **m) Para os Olhos:**

*"Vinho alegra o olho, limpa o dente e cura o ventre"*

*(Ditado Popular)*

- ✓ Os antioxidantes do vinho impedem o ataque de radicais livres às células da retina, que são sensíveis à oxidação. Isto permite um efeito protetor da saúde dos olhos e previne as doenças dos olhos, especialmente de natureza degenerativa, como a perda de visão causada pela degeneração da mácula.
- ✓ Bloqueia a progressão das cataratas.

### **n) Para os Dentes**

- ✓ Reduz periodontite: uma doença infecciosa progressiva que afeta as gengivas e o osso que rodeiam e suportam os dentes, muitas vezes levando-os a se mover e pode causar perda permanente.

- ✓ O vinho tinto, fortalece o esmalte dos dentes, tornando-o muito mais resistente à cárie. O esmalte endurecido é mais resistente ao desenvolvimento de bactérias que podem danificar significativamente as nossas gengivas.
- ✓ O vinho luta contra as bactérias presentes na nossa boca. Investigadores italianos da Universidade de Pavia confirmaram que o hábito de tratar infecções nas gengivas com vinho tem uma base científica. Aparentemente, alguns compostos presentes na bebida retardam o crescimento de estreptococos orais e de bactérias associadas à cárie, bem como outras bactérias associadas à gengivite e a dores de garganta.

#### **o) Limpar o Palato**

- ✓ Tomado à refeição, o vinho ajuda a perceber melhor os sabores, quando é acompanhado por água. Isto é devido às suas propriedades adstringentes, que conferem o forte sabor de gordura causado por alimentos como a carne vermelha e que permitam uma melhor degustação.



#### **p) Tratamento de Doença Renal**

- ✓ Beber quantidades moderadas de vinho está associado a baixos níveis de proteína na urina. O Dr. Tapan Mehta, um especialista de rins no Anschutz Medical Center, da Universidade do Colorado em Aurora, disse num estudo recente, que não se conhece exatamente como é que o vinho contribui para isto. Entre os que sofrem de doenças de rins, elevados níveis de proteína na urina estão ligados a uma aumento do risco de progressão da doença.

#### **q) Nas Doenças Cardiovasculares e do Sangue**

- ✓ Um estudo conduzido no Hospital Clínico de Barcelona, pelo Dr. Alvaro Urbano-Marquez e pelo Dr. Ramon Estruch, sugere que o vinho contém polifenóis que têm a capacidade de reduzir a arteriosclerose até 30% e de prevenir em 96% o aparecimento de colesterol de baixa densidade o sangue.
- ✓ O vinho tinto contém resveratrol, um poderoso antioxidante que ajuda a proteger o nosso coração. Resveratrol protege nosso coração e as artérias dos efeitos de gorduras saturadas, se tomar dois copos de vinho tinto por dia pode ajudar a proteger o seu coração e prevenir doenças cardiovasculares.



- ✓ Estudos recentes têm mostrado que os taninos presentes no vinho tinto têm benefícios para a saúde e para o corpo, tais como a capacidade de bloquear a formação de endotelina-1, uma molécula que provoca a constrição dos vasos sanguíneos, o que reduz o risco de doença cardíaca.
- ✓ O álcool no vinho tinto, quando tomado com moderação, aumenta os níveis de colesterol bom, ou HDL, que é útil para a remoção de coágulos de sangue e para proteger as nossas artérias dos danos causados pelo "colesterol ruim" ou LDL.
- ✓ O vinho contém antioxidantes que podem ajudar a prevenir doenças cardíacas, aumentando os níveis do colesterol bom e causar um efeito protetor sobre as artérias.
  - ✓ O vinho é um aliado do sistema cardiovascular. Vários estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde indicam que o consumo regular e moderado de vinho estimula a enzima Ald.DH no fígado.
- ✓ O vinho acelera depuração do colesterol e facilita e aumenta a ação de vitamina C, necessária para a depuração do colesterol.
- ✓ O vinho é uma importante fonte de ferro, por isso deve ser tomado em caso de anemia, estabiliza as fibras de colagénio que suportam várias artérias e reduz o risco de isquemia cerebral (bloqueio de uma artéria do cérebro).

#### **r) Aliado com a Gordura**

- ✓ Os cientistas do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) demonstraram num estudo publicado na revista Nature, que o consumo de vinho ativa o gene SIRT1, que previne a formação de novas células de gordura e ajuda a mobilizar as já existentes.
  - ✓ Um estudo publicado na revista "Archives of Internal Medicine" concluiu que, embora o álcool contenha 7 calorias por grama, um consumo moderado tem efeitos positivos sobre o nosso metabolismo, reduzindo a obesidade e o excesso de peso no

envelhecimento. A dose diária ótima, de acordo com este estudo é de 30 gramas de álcool por dia.

#### **s) Exercício Emgarrafado**

- ✓ Um estudo publicado no FASEB Journal, sugere que o resveratrol presente nas uvas reduz as consequências negativas no nosso corpo de um estilo de vida sedentário. Os cientistas realizaram experiências em que submeteram vários ratos a um ambiente sedentário e com os seus movimentos limitados e um grupo foi fornecido resveratrol. Eles descobriram que apenas os animais que não beberam este ingrediente do vinho registaram diminuição da massa muscular e de força e os ossos mostram fraqueza. Segundo, Gerald Weissmann, editor-chefe da publicação, "O resveratrol não é um substituto para o exercício, mas pode atenuar a deterioração no caso em que um indivíduo que é forçado a permanecer imobilizado".

#### **t) Hábitos Saudáveis**

- ✓ Um estudo publicado no British Medical Journal revela que os aficionados à degustação do vinho geralmente compram alimentos mais saudáveis e tem uma dieta mais equilibrada que os consumidores habituais de cerveja. Segundo esta informação, os enófilos consomem mais azeitonas, frutas, verduras, queijos com pouca gordura, leite e carnes saudáveis.

## Parte II

### 4. Pôr em Prática

#### 4.1. Contraindicações do Vinho

O estudo MONICA (Doenças Cardiovasculares monitor) mostrou que o consumo de um ou dois copos de vinho reduz o risco de doença cardiovascular. No entanto, um consumo acima de 30 gramas de álcool por dia provoca sérios danos ao fígado, cérebro e coração.

Não devemos esquecer que o álcool é tóxico quando ingerido em grandes quantidades e é contraindicado nos seguintes casos:

- ✓ Diabetes.
- ✓ Gravidez.
- ✓ Crianças e adolescentes.
- ✓ Pessoas com doença hepática e doença cardíaca grave ou arritmias.
- ✓ Pessoas que tomam certos medicamentos.

Para concluir, lembre-se que um médico deve sempre avaliar individualmente os riscos e benefícios do consumo de álcool em cada situação particular. Beber álcool pode ter efeitos benéficos ou prejudiciais, dependendo da quantidade, da idade da pessoa, o seu estilo de vida, etc

*“O Vinho torna a vida melhor e mais fácil, com poucas tensões e mais tolerância”*

*(Benjamin Franklin)*

#### 4.2. Remédios Populares com Vinho

##### a) Reconstituente

Misture 1/4 litro de vinho tinto com 2 colheres de chá de mel, mexa bem até que esteja completamente dissolvido. Adicionar 2 gemas de ovo e bata com um batedor de madeira cerca de um minuto e após adicione o suco de 1 limão. Esta fórmula reconstituente deve ser tomada em pequenos goles 1 ou 2 vezes por dia.



**b) Para o Frio**

Para aliviar os sintomas de uma gripe, tome antes de ir para a cama um copo de vinho tinto quente.

**c) Para a obstipação, dores de estomago, gastrites, insónias e nervos**

Pôr 40 gr. de folhas de manjerição num 1 litro de vinho durante 24 horas. Filtrar o vinho e adicionar um copo de conhaque para melhorar a sua conservação. Esta preparação tem propriedades calmantes, carminativas e antiespasmódicas.

**d) Para a Incontinência Urinária**

Esmagar a casca de 15 ovos (bem limpos), misturar de 1 litro de vinho tinto e um copo de brandy, em seguida filtrar a mistura e deixar marinar durante um mês. Fica-se com um vinho mineralizante recomendado para desmineralização e incontinência urinária.

**e) Ácido Úrico**

Marinar num litro de vinho tinto, durante 8 dias, 20 g de bétula (*Betula pubescens*) e 20 g de cinzas (*Fraxinus Excelsior*). Misturar todos os dias. Filtrar e beber 2 colheres de sopa antes do almoço e antes do jantar.

**f) Fadiga**

Misture 30 gr. de folhas de sálvia (*Salvia officinalis*) e 30 g de folhas de alecrim (*Rosmarinus officinalis*), adicione um litro de vinho tinto e 1,5 colheres de sopa de mel e calor durante 45 minutos num banho de água quente. Deixe marinar durante 4 dias, filtre e beba 2 colheres de sopa de remédio 10 minutos antes do almoço e 10 minutos antes do jantar.

**g) Reduzir o Colesterol “Mau”**



Coloque 50 g. de salsa em  $\frac{3}{4}$  litro de vinho tinto, misture os ingredientes e deixe descansar na garrafa durante 12 dias. Beba um copo pequeno após o jantar

#### **h) Para tratar Astenia, Impotência, Infecções Intestinais e Espasmos Digestivos**



Deixe marinar 6 paus de canela num litro de vinho tinto durante uma semana e filtre em seguida.

O vinho é afrodisíaco, carminativo, digestivo, tônico e tem propriedades vermífugas.

#### **i) Evita a Epilepsia**

Misture partes iguais de alecrim e arruda, e, em seguida, ferva-as em vinho. Tomar a mistura como uma infusão uma vez por dia, ajuda a aliviar o problema de epilepsia.

#### **j) Antioxidante e Máscara de Anti-Envelhecimento**

Coloque duas colheres de sopa de vinho numa tigela e adicione quatro colheres de sopa de mel líquido. Misture bem até ficar completamente amalgamado. Aplique sobre o rosto e pescoço e deixe ficar durante 15-20 minutos e enxague com um pouco de água quente.

#### **k) Vinho de Alecrim – Acalma os Males do Coração e Hidropisia**

Coloque um maço de folhas de alecrim e ramos, corte em pedaços pequenos para dentro de uma garrafa e encha-a com vinho tinto. Depois de sete ou oito horas, o vinho de alecrim está pronto. Tome o diariamente, três colheres de sopa duas vezes por dia, desde que não haja indicação médica para não consumir bebidas alcoólicas. É um calmante eficaz em casos de hidropisia do coração, que ajuda a segregar o excesso de fluido através da micção.

#### **l) Vinho Tônico Medicinal: Calmante do Estômago**

Coloque num frasco limpo lugar um raminho de alecrim 1 noz-moscada, 3 cm. raiz de gengibre e 3 cm. casca de canela. Em seguida, encha uma garrafa com vinho tinto, coloque-a em local fresco e deixe marinar durante duas semanas. Após este tempo, filtre o vinho medicinal e adicione um pouco de vinho do Porto, misturando bem. Tome um copo de licor após as refeições.

## Questões

### 1. O vinho tem quatro grupos de componentes, de quantos pode lembra?

- a) Vitaminas, açúcares, lípidos e taninos.
- b) Vitaminas, sais minerais, polifenóis e taninos.
- c) Sais minerais, açúcares, taninos e gorduras.
- d) Polifenóis, sais minerais, carotenos e triglicéridos.

### 2. Que tipo de pessoas devem evitar o consumo de vinho?

- a) Trabalhadores.
- b) Mulheres.
- c) Diabéticos.
- d) Pessoas mais Velhas

### 3. Que doenças se podem combater com o vinho?

- a) A Constipação e a Insónia.
- b) A Hepatite B e o Ácido Úrico.
- c) A Insónia e a Úlcera do Estômago.
- d) A Constipação e a Enxaqueca.

### 4. Como pode o vinho de alecrim ajudar a aliviar as doenças do coração?

- a) Porque segrega o excesso de líquido do organismo pela urina.
- b) Porque o alecrim elimina o álcool do vinho.
- c) Porque a mistura de vinho com alecrim diminui a circulação sanguínea.
- d) Porque o vinho diminui as funções renais.

### 5. Resveratrol é um flavonoide que é encontrado no vinho tinto. Lembra-se para que serve?

- a) Melhorar a elasticidade da pele.
- b) Limpar o sangue de impurezas
- c) Inibir a reprodução de células cancerígenas.
- d) Melhorar o estado de espírito.

### 6. Quantas vitaminas podem ser encontradas no vinho tinto?

- a) Somente vitamina C.
- b) Vitaminas do complexo B.
- c) Vitaminas D e E.
- d) Vitaminas A, C e várias do complexo B.

### 7. Na idade Média nos conventos do Caminho de Santiago em Espanha, os monges davam vinho aos peregrinos para os curar. Lembra-se que doenças curavam com o vinho?

- a) A gripe e a febre.
- b) Doenças transmitidas pela água.
- c) A Varíola e o tifo.
- d) Lepra e tuberculose.

### 8. Que benefícios proporcionam os flavonoides presentes no vinho?

- a) Efeito vasodilatador, benéfico para as artérias.
- b) Melhora a cor da pele.
- c) Diminui as horas de sono.
- d) Controla os triglicéridos.

### 9. Porque é que o vinho tem funções benéficas para o sono?

- a) Porque o revesterol relaxa os músculos.
- b) Porque a vitamina D aumenta as horas de sono.
- c) Porque contem melatonina, a hormona reguladora do sono.
- d) Porque contem álcool.

**10. Lembra-se da famosa frase do cientista francês Louis Pasteur sobre o vinho? Está de acordo com a afirmação? Porquê?**

„ O vinho é mais saudável....\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Interesado?

### 5. Leitura Futura - Links

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].

Ojeda, Hernán. *Los compuestos fenólicos de la uva*. Revista Enología N°4, Año IV Septiembre-Octubre 2007. Dirección URL: [http://www.revistaenologia.com/pdf/n22\\_ENO\\_Compuestos\\_Fenolicos\\_Ojeda\\_.pdf](http://www.revistaenologia.com/pdf/n22_ENO_Compuestos_Fenolicos_Ojeda_.pdf) [consulta el 05/06/2014].

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, *Romero (RosmarinusOfficinales L.)*. YerbaSana.cl. 2013  
<http://yerbasana.cl/?a=788>[consulta el 04/06/2014].

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].

## 6. Bibliografía

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 Vitamina 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.