

## ΚΡΑΣΙ

Θρεπτική αξία, Οφέλη για την υγεία, Γιατροσόφια

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης



*Το κρασί είναι τα πάντα, είναι η θάλασσα,  
Είναι οι μαγικές μπότες που σε τρέχουν μακριά,  
το μαγικό χαλί, ο ήλιος,  
ο εφτάγλωσσος Παπαγάλος.*

*Στίχοι για το κρασί (Nicanor Parra)*

Το κρασί αποτελεί μέρος του ανθρώπινου πολιτισμού από 6.000 χρόνια. Κατά την διάρκεια των διαφόρων σταδίων της εξέλιξής του, ο άνθρωπος θεώρησε το κρασί μια ευχαρίστηση για τον ουρανίσκο, ένα στήριγμα για τη συνύπαρξη κι ένα στοιχείο με ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία. (I. Saez, 2006).

Το ιστορικό παρελθόν συνέδεσε το κρασί με την υγεία και την μακροζωία, ειδικά στον Μεσογειακό πολιτισμό. Πράγματι, σε αρκετές Μεσογειακές χώρες (Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Ιταλία και Ελλάδα) το κρασί είναι ενσωματωμένο στην καθημερινή συμπεριφορά των ανθρώπων που το

## ΚΡΑΣΙ

καταναλώνουν, τόσο με τα γεύματα όσο και στις γιορτές.( Leighton, F., Urquiaga, I.).

Η καλλιέργεια του αμπελιού ξεκίνησε στην διάρκεια της Νεολιθικής εποχής στα εδάφη μεταξύ της Κασπίας και της Μαύρης θάλασσας.

Η καλλιέργειά του γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλη τη νότια Ευρώπη, φτάνοντας στην Ιβηρική Χερσόνησο μέσω της Καταλονίας. Ταυτόχρονα μέσω του θαλασσίου εμπορίου, το κρασί έφτασε στην Ιβηρική Χερσόνησο μέσω των εμπορικών αποστολών που έκαναν οι Φοίνικες και οι Έλληνες στις ακτές της Μεσογείου και του νότιου Ατλαντικού. Το κρασί χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως τρόφιμο και ως τονωτικό, καθώς επίσης και σε θρησκευτικές τελετές.

Στην Ρωμαϊκή περίοδο, το κρασί συνέχισε να είναι τρόφιμο, διεγερτική ουσία, φύλακας της υγείας και αντικείμενο θρησκευτικής λατρείας. Αυτή η θρησκευτική σχέση αυξήθηκε μετά την πλήρη εγκαθίδρυση του Χριστιανισμού στην αυτοκρατορία, από τον Κωνσταντίνο τον Μέγα.

Κατά την μεσαιωνική περίοδο η ανακάλυψη του τάφου του Αγ. Ιακώβου και η ίδρυση του *Camino de Santiago* προώθησε την ανάπτυξη της καλλιέργειας αμπελιού. Οι καλόγεροι που εγκαταστάθηκαν στην διαδρομή για να βοηθήσουν τους προσκυνητές σύντομα συνειδητοποίησαν την χρησιμότητα του κρασιού. Παρείχε θρεπτικά συστατικά, προλάμβανε την εξάπλωση των μεταδοτικών ασθενειών, τους ενθάρυνε και τους πρόσφερε ζεστασιά στον μακρύ και συχνά κρύο δρόμο.

Σήμερα, πολυάριθμες μελέτες έχουν χρησιμεύσει για να επιβεβαιώσουν κάποιες από αυτές τις ιδιότητες που ήταν γνωστές εκατοντάδες χρόνια πριν. Είναι όμως ξεκάθαρο, πως αυτές οι ιδιότητες εκφράζονται καλύτερα όταν η ποιότητα του προϊόντος είναι άριστη. (I. Saez,2006).

## **1. Κρασί και Υγεία ανά τους αιώνες**

Το κρασί είναι ένα φυσικό προϊόν το οποίο αποκτάται από την άμεση ζύμωση των σταφυλιών ή του χυμού τους· περιέχει αλκοόλη και πολλαπλά υποπροϊόντα αλκοολικής ζύμωσης, αλλά περιέχει επίσης πολλές άλλες ουσίες από τα σταφύλια, στις οποίες και οφείλεται κυρίως η ιατροφαρμακευτική του αξία.

Το κρασί έχει ιδιότητες οι οποίες προκαλούν πολλά οφέλη στην ανθρώπινη υγεία. Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει κατά τις τελευταίες δεκαετίες ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με λιγότερους θανάτους από καρδιακά νοσήματα σε κάποιες πόλεις. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι τα οφέλη μάλλον οφείλονται στην κατανάλωση κρασιού, ειδικά κόκκινου, ενός ποτού πλούσιου σε φλαβονοειδή (τα οποία έχουν αγγειοδιασταλτική δράση, ευεργετική για τις αρτηρίες), ταννίνες και πολυφαινόλες (που βρίσκονται στους σπόρους και στην φλούδα του σταφυλιού), οι οποίες λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά εναντίον των κυττάρων που είναι γνωστά ως ελεύθερες ρίζες.

## 2. Σύνθεση του κόκκινου κρασιού

“Vinum” στα Λατινικά, (Οίνος στα ελληνικά), το κρασί είναι ένα οينوπνευματώδες ποτό που φτιάχνεται από σταφύλια. Η διαδικασία περιλαμβάνει την ζύμωση του χυμού σταφυλιών ή γίνεται μέσω της μεταβολικής δράσης της μαγιάς.

Η σύνθεσή του είναι:

- α) Βιταμίνες Α, C και κάποιες του συμπλέγματος Β όπως βιοτίνη, χολίνη, ινοσιτόλη, κυανοκοβαλαμίνη, φυλλικό οξύ, νικοτινικό οξύ, πυριδοξίνη και θειαμίνη μεταξύ άλλων.
- β) Μεταλλικά άλατα, τονίζουμε τα ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, πυρίτιο και ψευδάργυρο, φθόριο, χαλκό, μαγνήσιο, χρώμιο και ανόργανο ανιόν του θείου.
- γ) Πολυφαινόλες: οι φαινολικές ενώσεις του κρασιού περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, φαινολικά οξέα (κουμαρικό, κινναμικό, καφεϊκό, γεντισικό, φερουλικό και βανιλλικό) και φλαβονοειδή (κατεχίνη, κερσετίνη και ρεσβερατρόλη).
- δ) Ταννίνες: είναι φαινολικές ενώσεις οι οποίες έχουν στυπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

## 3. Θρεπτική αξία του κρασιού

Ανά 100 ml (χιλιοστά του λίτρου):

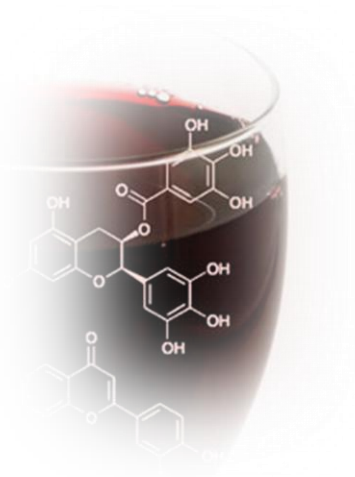
85 Kcal (χιλιοθερμίδες)

Πρωτεΐνη 0,07 γρ.

Υδατάνθρακες 2,59 γρ.

Ζάχαρη 0,62 γρ.

Λίπος 0 γρ.



#### 4. Βασικά οφέλη από την κατανάλωση κρασιού για την υγεία:

«Το κρασί είναι το πιο υγιές και το πιο υγιεινό των ποτών.»

(Λουι Παστέρ)

Ο όρος «μέτρια κατανάλωση ποτού» αναφέρεται σε ένα ποτήρι κόκκινου κρασιού την ημέρα, ιδανικά κατά την διάρκεια ενός βασικού γεύματος, ώστε να καθυστερήσει η απορρόφηση της αιθανόλης και να μειωθεί το επίπεδο του αλκοόλ στο αίμα.

##### α) Γενικά

- ✓ Θεωρείται πλήρης τροφή.
- ✓ Είναι μία πηγή ενέργειας που αφομοιώνεται εύκολα.
- ✓ Είναι συνδεδεμένο με την μακροζωία.
- ✓ Είναι ένα φυσικό τονωτικό ανάκαμψης μετά από σωματική προσπάθεια. Η τονωτική δύναμη του κρασιού προέρχεται κυρίως από τις ταννίνες. Όσο πλουσιότερο είναι το κρασί σε ταννίνες, τόσο πιο τονωτικό είναι. Αυτές οι τονωτικές ιδιότητες είναι φανερές όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο αλλά και σε νοητικό.
- ✓ Το κόκκινο κρασί, ειδικά αν είναι παλαιωμένο, συνιστάται ιδιαίτερα σε περιόδους ανάρρωσης ή κατά την διάρκεια μεταδοτικών ασθενειών.
- ✓ Περιέχει μεταλλικά άλατα σε υψηλή συγκέντρωση που μπορούν να αφομοιωθούν εύκολα. Μεταξύ αυτών μπορούν να αναφερθούν το ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, πυρίτιο και ο ψευδάργυρος, το φθόριο, ο χαλκός, το μαγγάνιο, το χρώμιο και το μεταλλικό ανιόν του θείου.
- ✓ Το κρασί έχει βακτηριοκτόνο δράση. Η βακτηριοκτόνος δράση του κρασιού είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Εκδηλώνεται κυρίως μετά από επιδημίες. Το 1886, ο Ραμπουτώ παρατηρεί ότι αυτοί που πίνουν κρασί ήταν λιγότερο ευαίσθητοι στην χολέρα από αυτούς που πίνουν νερό. Πρόσφατα ο Καθηγητής Μασκελιέ έχει δείξει την βακτηριοκτόνο δύναμη των κόκκινων Μπορντώ σε περιπτώσεις «κολοβακτηριδίασης».

- ✓ Καναδοί ερευνητές βρήκαν ότι το κόκκινο κρασί μπορεί να επιτεθεί σε συγκεκριμένους ιούς, όπως η πολυομελίτιδα και ο έρπης.
- ✓ Οι αντισηπτικές του ιδιότητες είναι ισχυρότερες όταν το κρασί είναι παλαιωμένο.

## **β) Για τη διάθεση:**

- ✓ Το κρασί είναι ένα θεραπευτικό ίαμα για την ανησυχία και το συναισθηματικό άγχος, έτσι πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι «το κρασί διατηρεί ισορροπία μυαλού και συναισθήματος».
- ✓ Είναι ένα ευχάριστο συμπλήρωμα. Όταν το δοκιμάζουμε απελευθερώνονται σποραδικά ενδορφίνες σε δύο μέρη του εγκεφάλου, αυξάνοντας το αίσθημα της απόλαυσης, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Επι πλέον, αν ο φωτισμός της ατμόσφαιρας είναι κόκκινος ή μπλε, η απόλαυση και η γεύση του κρασιού είναι πολύ πιο έντονες απ'όταν έχει πράσινες ή λευκές αποχρώσεις.
- ✓ Το κρασί έχει ευφορικές ιδιότητες που μειώνουν την κατάθλιψη.
- ✓ Συνιστάται ανεπιφύλακτα για τον έλεγχο διατροφικών ανωμαλιών. Άρα ,η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών την ημέρα βοηθά στην εξισορρόπηση της πείνας.

## **γ) Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία**

- ✓ Περίπου 70 επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και, σε μικρές ποσότητες, προλαμβάνει την άνοια, όπως έδειξε μία μελέτη που έγινε στην Σουηδική Ακαδημία Sahlgrenska κατά την οποία παρακολουθήθηκαν 1.500 γυναίκες για 34 χρόνια. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι χάρη στην υψηλή παρουσία αντιοξειδωτικών στην σύνθεσή του μειώνει τη φλεγμονή, προλαμβάνει τη σκλήρυνση των αρτηριών(αρτηριοσκλήρωση) και

απενεργοποιεί τη θρόμβωση, βελτιώνοντας έτσι την ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, όπως συμπέρανε μία ανάλυση που εκδόθηκε από την Σουηδική Νευρολογική Πράξη.

#### **δ) Βελτιώνει τον ύπνο**

- ✓ Τα κόκκινα σταφύλια περιέχουν μεγάλες δόσεις μελατονίνης, την ορμόνη που ρυθμίζει τον ύπνο, που «υποδεικνύει» στο σώμα τη σωστή ώρα για ύπνο μέσω του αυξημένου επιπέδου της. Για να έχεις ένα βαθύ και ξεκούραστο ύπνο αρκεί μόνο να πεις ένα ποτήρι κρασί πριν τον ύπνο.

#### **ε) Καθυστερεί την γήρανση:**

- ✓ Το κόκκινο κρασί περιέχει πλήθος αντιοξειδωτικών, τα οποία μπορούν να καθυστερήσουν τα σημάδια της γήρανσης.
- ✓ Η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών κόκκινου κρασιού θα μας βοηθήσει να προστατευθούμε από αρρώστιες που σχετίζονται με την γήρανση, όπως η οστεοπόρωση.



#### **ζ) Προλαμβάνει εκφυλιστικές ασθένειες:**

- ✓ Τα άφθονα αντιοξειδωτικά στο κόκκινο κρασί μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη πολλών εκφυλιστικών ασθενειών όπως το Αλτσχάιμερ και ο διαβήτης τύπου 2.

#### **η) Στην θεραπεία της αρθρίτιδας:**

- ✓ Μειώνει την ενόχληση της αρθρίτιδας.

#### **ζ) Στην εμμηνόπαυση:**

- ✓ Βοηθά στην αποφυγή των εξάψεων στην εμμηνόπαυση.

- ✓ Το κρασί φαίνεται να είναι ένας καλός σύμμαχος εναντίον του διαβήτη, τόσο χαρακτηριστικού στην περιεμμηνόπαυση. Ένα ή δύο ποτήρια κρασί την ημέρα βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.
- ✓ Το κρασί δυναμώνει τις άμυνες του οργανισμού, οπότε μπορείς να αποφύγεις πολλές από τις πιο κοινές μολύνσεις από τη γρίπη μέχρι την γαστρεντερίτιδα μέσω της κυστίτιδας. Το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί στην εμμηνόπαυση εξ αιτίας ορμονικών αλλαγών, οπότε το κρασί μπορεί να είναι το καλύτερο αντίδοτο για τις μολύνσεις.
- ✓ Πολλές γυναίκες στην εμμηνόπαυση παρατηρούν χαμηλότερη πνευματική επίδοση, έλλειψη συγκέντρωσης ή απώλεια μνήμης. Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα μπορεί να προλάβει αυτά τα προβλήματα καθώς και να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος.
- ✓ Η οστεοπόρωση είναι μία από τις πιο επίφοβες ασθένειες σχετικές με την εμμηνόπαυση. Ειδικοί υποστηρίζουν ότι μία μέτρια ποσότητα κρασιού καθημερινά μπορεί να επιβραδύνει την αποδυνάμωση των οστών.
- ✓ Η συχνή αύξηση του σωματικού βάρους που σχετίζεται με την εμμηνόπαυση μπορεί να προληφθεί με μία υγιεινή διατροφή, αρκετή άσκηση και ένα ποτήρι κρασί που θα βοηθήσει στην πιο ισομερή κατανομή του σωματικού λίπους.
- ✓ Τα πιο άμεσα οφέλη παρατηρούνται στην καρδιαγγειακή υγεία, με μείωση του ρίσκου για εγκεφαλικό και έλεγχο της πίεσης του αίματος.
- ✓ Οι εναλλαγές της διάθεσης, που παρουσιάζονται σαν ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, βρίσκουν επίσης το πιο φυσικό τους ίαμα σε ένα ποτήρι κρασί.

#### **ι) Προστατεύει τον προστάτη:**

- ✓ Μία μελέτη δείχνει ότι η κατανάλωση εφτά ποτηριών κόκκινου κρασιού την εβδομάδα αφού κλείσει κάποιος τα 40, μειώνει περισσότερο από το μισό την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.

#### **κ) Εναντίον του Καρκίνου:**

- ✓ Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού προστατεύει από τις παθολογικές επιπτώσεις των ελεύθερων ριζών οι οποίες προκαλούν διάφορους τύπους καρκίνου, αφού περιέχει ουσίες που ενεργοποιούν την κυτταρική αναπνοή.
- ✓ Οι επιστήμονες έχουν βρει ότι η ρεσβερατρόλη, όταν χρησιμοποιείται συνδυαστικά με την χημειοθεραπεία, διαπερνά τα καρκινικά κύτταρα και επιφέρει την απόπτωση. Η απόπτωση είναι ένας τύπος κυτταρικού θανάτου που προκύπτει όταν το κύτταρο πεθαίνει και διαλύεται σαν αποτέλεσμα των στοιχείων που απελευθερώνονται από το ανοσοποιητικό σύστημα.
- ✓ Επι πλέον, η ρεσβερατρόλη εμποδίζει την επακόλουθη αναπαραγωγή καρκινικών κυττάρων που απομακρύνονται από αυτή τη διαδικασία, κάνοντας τη χημειοθεραπεία πολύ πιο αποτελεσματική απ'όσο θα ήταν κανονικά.
- ✓ Το κόκκινο κρασί βοηθά στην μείωση του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα στους άντρες, ειδικά αν είναι καπνιστές. Επίσης, παρεμποδίζει την ανάπτυξη των κυττάρων που ευθύνονται για τον καρκίνο του στήθους. Αυτές οι ιδιότητες μπορεί να οφείλονται στη ρεσβερατρόλη η οποία καθυστερεί τις επιδράσεις των οιστρογόνων, τη βασική γυναικεία ορμόνη.
- ✓ Οι αντικαρκινικές ιδιότητες του κρασιού είναι επίσης αποδεδειγμένες, με την προϋπόθεση της μέτριας κατανάλωσης. Μελέτες αποδεικνύουν ότι ένα κρασί την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου της ωοθήκης μέχρι και 50%.



### λ) Βελτιώνει την πέψη:

- ✓ Το κρασί διεγείρει τον διαχωρισμό των γαστρικών υγρών. Ταιριάζει ιδιαίτερα με κρέας και ψάρι, καθώς διευκολύνει την διαδικασία της πέψης.
- ✓ Το κρασί έχει χωνευτικές ιδιότητες, επειδή είναι πολύ πλούσιο σε βιταμίνη B2, η οποία εξοντώνει τις τοξίνες και βοηθά την αναγέννηση του συκωτιού.
- ✓ Η κατανάλωση κόκκινου κρασιού, πηγή ταννίνων, ενεργεί στις λείες μυϊκές ίνες των εντέρων, αυξάνοντας έτσι τις περισταλτικές ιδιότητες, αποτελώντας ένα πρόσθετο μέσο για την αποφυγή του κινδύνου δυσκοιλιότητας.
- ✓ Το κρασί συμμετέχει ενεργά στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων.



### μ) Αντιαλλεργικό:

- ✓ Το κρασί έχει αντιαλλεργικές ιδιότητες εξ αιτίας της ψηλής περιεκτικότητάς του σε μαγνήσιο και βιταμίνη B και εμποδίζει κάθε υπερβολικό σχηματισμό ισταμινών, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την εμφάνιση των αλλεργικών φαινομένων.

### ν) Για τα μάτια:

*«Το κρασί γυαλίζει το μάτι, καθαρίζει τα δόντια,  
και θεραπεύει την κοιλιά»  
(Ισπανική λαϊκή παροιμία)*

- ✓ Τα αντιοξειδωτικά του κρασιού αποτρέπουν την επίθεση των ελεύθερων ριζών στα κύτταρα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα που είναι ευαίσθητα στην οξείδωση. Αυτό προστατεύει την υγεία των ματιών και εμποδίζει τις

σχετικές ασθένειες, ειδικά αυτές με εκφυλιστική φύση, όπως είναι η απώλεια της όρασης που προκαλείται από εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας.

- ✓ Εμποδίζει την εξέλιξη του καταράκτη.

#### ξ) Για τα δόντια:

- ✓ Μειώνει την περιοδοντίτιδα: μία προοδευτική μολυσματική ασθένεια που επηρεάζει τα ούλα και τα κόκκαλα που περιβάλλουν και υποστηρίζουν τα δόντια, κάνοντάς τα συχνά να κινούνται ενώ μπορεί να προκαλέσει μόνιμη απώλειά τους.
- ✓ Το κόκκινο κρασί, ενδυναμώνει το σμάλτο των δοντιών κάνοντάς το πολύ πιο ανθεκτικό στην τερηδόνα. Το σκληρυμένο σμάλτο είναι πιο ανθεκτικό στην ανάπτυξη ενός άλλου τύπου βακτηρίων που μπορεί να βλάψει σημαντικά τα ούλα μας.
- ✓ Το κρασί πολεμά τα βακτήρια που υπάρχουν στο στόμα μας. Ιταλοί ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Πάβια επιβεβαίωσαν ότι η συνήθεια να θεραπεύουμε τις μολύνσεις των ούλων με κρασί έχει επιστημονική βάση. Προφανώς, κάποιες ενώσεις που υπάρχουν σε αυτό το ποτό καθυστερούν την ανάπτυξη του στοματικού στρεπτόκοκκου και συναφών βακτηρίων που σχετίζονται με την τερηδόνα, καθώς και με άλλα βακτήρια που σχετίζονται με την ουλίτιδα και τους πονόλαιμους.



**ο) Καθαριστικό του ουρανίσκου:**

- ✓ Το κρασί, όταν λαμβάνεται κατή την διάρκεια του γεύματος, βοηθά στην καλύτερη αντίληψη των γεύσεων όταν συνοδεύεται από νερό. Αυτό συμβαίνει λόγω των στυπτικών ιδιοτήτων του, οι οποίες αναχαιτίζουν την έντονη γεύση του λίπους που προκαλείται από τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας και αφήνουν μία βελτιωμένη γεύση του φαγητού.

**π) Για την θεραπεία της νεφροπάθειας**

- ✓ Η κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων κρασιού είναι συνδεδεμένη με χαμηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης στα ούρα. Ο Δρ, Taran Mehta, ένας ειδικός στα νεφρά στο Ιατρικό Κέντρο Anschutz, του Πανεπιστημίου του Κολοράντο, στην Aurora,είπε σε μία πρόσφατη μελέτη, ότι δεν είναι ακριβώς γνωστό με ποιό τρόπο μπορεί το κρασί να συμβάλει σ'αυτό. Ανάμεσα σε αυτούς που υποφέρουν από νεφροπάθεια, υψηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης στα ούρα έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εξέλιξης νεφροπάθειας.

**ρ) Για το αίμα και τις καρδιαγγειακές παθήσεις:**

- ✓ Μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Hospital Clinic της Βαρκελώνης, από τον Δρ. Alvaro Urbano-Marquez και τον Ramon Estruch, υποδεικνύει ότι το κρασί περιέχει πολυφαινόλες που έχουν την ικανότητα να μειώσουν την αρτηριοσκλήρωση μέχρι και 30% και να προλάβουν κατά 96% την εμφάνιση χοληστερίνης χαμηλής πυκνότητας (LDL) στο αίμα.
- ✓ Το κόκκινο κρασί περιέχει ρεσβερατρόλη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μας βοηθάει στην προστασία της καρδιάς. Η ρεσβερατρόλη προστατεύει την καρδιά και τις αρτηρίες μας από τις επιδράσεις των κορεσμένων λιπών, άρα η κατανάλωση δύο ποτηριών κόκκινου κρασιού την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία της καρδιάς μας και να προλάβει καρδιαγγειακές παθήσεις.

- ✓ Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ταννίνες στο κόκκινο κρασί ωφελούν την υγεία του σώματος, αφού εμποδίζουν τον σχηματισμό ενδοθηλίνης-1, ενός μορίου σηματοδότη που προκαλεί στένωση των αιμοφόρων αγγείων, και έτσι μειώνονται οι κίνδυνοι καρδιοπάθειας.
- ✓ Το οινόπνευμα στο κόκκινο κρασί, όταν αυτό καταναλώνεται με μέτρο, ανεβάζει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης, ή HDL, η οποία είναι χρήσιμη για την απομάκρυνση των θρόμβων αίματος και για την προστασία των αρτηριών μας από ζημιά που προκαλείται από την «κακή χοληστερίνη» ή LDL.
- ✓ Το κρασί περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη καρδιοπάθειας αυξάνοντας τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης και δρώντας προστατευτικά για τις αρτηρίες.
- ✓ Το κρασί είναι ένας σύμμαχος του καρδιαγγειακού συστήματος. Διάφορες μελέτες που διεξήχθησαν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας υπέδειξαν ότι οι μέτριοι και κανονικοί ρυθμοί κατανάλωσης κρασιού διεγείρουν το ένζυμο Ald.DH στο συκώτι.
- ✓ Το κρασί επιταχύνει την εκκαθάριση της χοληστερόλης, διευκολύνει και ενισχύει τη δράση της βιταμίνης C, απαραίτητη για την επιδιόρθωση βλαβών της χοληστερόλης.
- ✓ Το κρασί είναι σημαντική πηγή σιδήρου, οπότε θα πρέπει να καταναλώνεται σε περίπτωση αναιμίας.
- ✓ Σταθεροποιεί τις ίνες κολλαγόνου που υποστηρίζουν διάφορες αρτηρίες.
- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικής ισχαιμίας (έμφραξη μιάς αρτηρίας στον εγκέφαλο).



#### **σ) Σύμμαχος εναντίον του πάχους:**

- ✓ Η κατανάλωση κρασιού ενεργοποιεί το γονίδιο SIRT1, το οποίο προλαμβάνει το σχηματισμό νέου λιπώδους ιστού και βοηθά στην ενεργοποίηση του ήδη υπάρχοντος, όπως έδειξαν οι επιστήμονες στο Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Μασαχουσέτης (MIT) σε μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature.
- ✓ Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Αρχαία Εσωτερικής Παθολογίας» κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, παρ'όλο που το αλκοόλ περιέχει 7 χιλιοθερμίδες ανά γραμμάριο, η μέτρια κατανάλωση έχει θετικές επιδράσεις στον μεταβολισμό μας, μειώνοντας την παχυσαρκία και το επιπλέον βάρος καθώς μεγαλώνουμε. Η βέλτιστη δόση, σύμφωνα με τη μελέτη αυτή θα ήταν 30 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα (2 ποτήρια κρασιού).

#### **τ) Το κρασί ως υποκατάστατο της άσκησης:**

- ✓ Μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα του FASEB (Ομοσπονδία Αμερικάνικων Εταιρειών Για την Πειραματική Βιολογία), υποδηλώνει ότι η ρεσβερατρόλη που υπάρχει στα σταφύλια μειώνει τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής στο σώμα μας. Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν τα πειράματά τους σε αρκετούς αρουραίους οι οποίοι τέθηκαν σε καθιστικό περιβάλλον και σε περιορισμό κινήσεων. Σε μία ομάδα ποντικών δόθηκε ρεσβερατρόλη. Βρήκαν ότι μόνο τα ζώα που δεν ήπιαν αυτό το συστατικό του κρασιού άρχισαν να βιώνουν απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης καθώς και αδυναμίας στα οστά. «Η ρεσβερατρόλη δεν αποτελεί υποκατάστατο της άσκησης, αλλά μπορεί να μειώσει την επιδείνωση σε περίπτωση που κάποιο άτομο είναι αναγκασμένο να παραμείνει σε αδράνεια», είπε ο Gerald Weissmann, επιμελητής της έκδοσης.

#### **υ) Υγιεινές Συνήθειες:**

- ✓ Μελέτη που δημοσιεύθηκε στη Βρετανική Ιατρική Εφημερίδα αποκαλύπτει ότι οι λάτρεις του κρασιού τείνουν να αγοράζουν υγιεινότερες τροφές και έχουν πιο ισορροπημένη διατροφή από όσους συνηθίζουν να πίνουν μπύρα. Σύμφωνα με αυτή τη μελέτη, οι λάτρεις του κρασιού καταναλώνουν περισσότερες ελιές, φρούτα, λαχανικά, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γάλα και υγιεινά κρέατα.

### **5. Αντενδείξεις για το Κρασί**

Η μελέτη MONICA (Παρακολούθηση Καρδιαγγειακών Παθήσεων) έχει δείξει ότι η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών κρασιού μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Όμως, περισσότερα από 30 γραμμάρια αλκοόλ ημερησίως (2 ποτήρια) προκαλούν σοβαρή ζημιά στο συκώτι, στον εγκέφαλο και στην καρδιά.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το αλκοόλ είναι τοξικό όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες και αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- ✓ Διαβήτης
- ✓ Εγκυμοσύνη
- ✓ Παιδιά και έφηβοι
- ✓ Άτομα με πάθηση του ήπατος και σοβαρή καρδιακή πάθηση ή κάποιες αρρυθμίες
- ✓ Άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα

Συμπερασματικά, θυμηθείτε ότι ο γιατρός θα πρέπει να αξιολογεί πάντα ατομικά τους κινδύνους και τα οφέλη από την κατανάλωση κρασιού σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Η κατανάλωσή του μπορεί να έχει ευεργετικές ή επιζήμιες επιπτώσεις, ανάλογα με την ποσότητα, την ηλικία του ατόμου, τον τρόπο ζωής του, κ.τ.λ.

*«Το κρασί κάνει τη ζωή καλύτερη και ευκολότερη, με λιγότερες εντάσεις και περισσότερη αντοχή.»*

*(Βενιαμίν Φραγκλίνος)*

## **6. Παραδοσιακά ιάματα με κρασί**

### **α) Τονωτικό:**

Αναμείξτε  $\frac{1}{4}$  του λίτρου κόκκινο κρασί με 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι και ανακατέψτε καλά μέχρι να ρευστοποιηθεί πλήρως. Προσθέστε 2 κρόκους αυγού και χτυπήστε με έναν ξύλινο αυγοδάρτη για ένα λεπτό περίπου, και μετά προσθέστε τον χυμό 1 λεμονιού. Αυτή η τονωτική συνταγή πρέπει να λαμβάνεται με μικρές γουλιές 1 ή 2 φορές την ημέρα.



### **β) Για το Κρύωμα:**

Για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα ενός κρυώματος, πιείτε ένα ποτήρι κόκκινο κρασί πριν πάτε για ύπνο.

### **γ) Για δυσκοιλιότητα, στομαχόπονο, γαστρίτιδα, αϋπνία και νευρική κατάσταση.**

Βάλτε 40 γρ. φύλλα βασιλικού σε 1 λίτρο κρασιού για 24 ώρες. Σουρώστε το κρασί και προσθέστε ένα ποτήρι μπράντυ για να βελτιώσετε τη συντήρησή τους. Αυτό το παρασκεύασμα έχει ηρεμιστικές, ανακουφιστικές για το φούσκωμα και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

### **δ) Για την ακράτεια ούρων:**

Σπάστε τα τσόφλια 15 αυγών (καλά πλυμένων) και αφήστε να μαριναριστούν για ένα μήνα στο μείγμα 1 λίτρου κόκκινου κρασιού και 1 ποτηριού μπράντυ, μετά σουρώστε το.

Παίρνουμε ένα κρασί πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία που συνιστάται για ακράτεια ούρων και περιπτώσεις έλλειψης ιχνοστοιχείων.

### **ε) Ουρικό οξύ:**

Μαρινάρετε σε ένα λίτρο κόκκινου κρασιού, για 8 μέρες, 20 γρ. συμήδας (*betula pubescens*) και 20 γρ. φλαμουριάς (*fraxinus excelsior*). Ανακατεύετε κάθε μέρα. Σουρώστε και πιείτε 2 κουταλιές της σούπας πριν το μεσημεριανό και πριν το βραδυνό.

### **ζ) Κούραση:**

Αναμείξτε 30 γρ. φύλλων φασκόμηλου (*salvia officinalis*) και 30 γρ. φύλλων δενδρολίβανου (*rosmarinus officinalis*), βάλτε τα σε ένα λίτρο κόκκινο κρασί μαζί με 1,5 κουταλιές της σούπας μέλι, ζεστάνετε για 45 λεπτά σε μία λεκάνη με ζεστό νερό. Ανακατέψτε. Αφήστε το μείγμα να μαριναριστεί για 4 μέρες. Σουρώστε και πιείτε 2 κουταλιές της σούπας από το ίαμα 10 λεπτά πριν το μεσημεριανό και 10 λεπτά πριν το βραδυνό.



**η) Για μείωση της κακής χοληστερόλης:**

Βάλτε 50 γρ. μαιντανού σε  $\frac{3}{4}$  του λίτρου κόκκινο κρασί. Αναμείξτε τα υλικά και αφήστε τα να μείνουν στο μπουκάλι για 12 μέρες. Πιείτε ένα μικρό φλυτζάνι μετά το βραδυνό.

**θ) Για τη θεραπεία της εξασθένησης, της αδυναμίας, των εντερικών μολύνσεων και των πεπτικών σπασμών.**



Αφήστε 6 ράβδους κανέλας να μαριναριστούν σε 1 λίτρο κόκκινο κρασί για μία βδομάδα και μετά σουρώστε το.

Το κρασί που παίρνουμε έχει αφροδισιακές, ανακουφιστικές για το φούσκωμα, χωνευτικές, τονωτικές και αντισκωληκικές ιδιότητες.

**ι) Για αποφυγή της επιληψίας:**

Αναμείξτε ίσα μέρη δενδρολίβανου και μετά βράστε τα σε κρασί.

Η λήψη του μείγματος σαν ένα εκχύλισμα 1 φορά την ημέρα βοηθάει στην απαλλαγή από το πρόβλημα της επιληψίας.

**κ) Για αντιοξειδωτική και αντιγηραντική μάσκα:**

Βάλτε δύο κουταλιές της σούπας κρασί σε ένα μπωλ και προσθέστε τέσσερις κουταλιές της σούπας ρευστό μέλι. Ανακατέψτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως. Απλώστε στο πρόσωπο και στο λαιμό, αφήστε για 15-20 λεπτά και ξεπλύνετε με λίγο ζεστό νερό.

**λ) Κρασί δενδρολίβανου-απαλύνει τις ασθένειες της καρδιάς και την υδροπικία:**

Βάλτε σε ένα μπουκάλι μία δεσμίδα από φύλλα και κλαδιά δενδρολίβανου κομμένα σε μικρά κομμάτια. Γεμίστε το με κόκκινο κρασί και μετά από επτά ή οχτώ ώρες, το κρασί δενδρολίβανου είναι έτοιμο. Καταναλώστε το καθημερινά, τρεις κουταλιές της σούπας δύο φορές την ημέρα, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για μη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Είναι ένα αποτελεσματικό καταπραυντικό σε περιπτώσεις υδροπικίας της καρδιάς, βοηθάει στην έκκριση του πλεονάζοντος υγρού μέσω της ούρησης .

**μ) Ιατρικό τονωτικό κρασιού:καταπραυντικό στομάχου:**

Σε ένα καθαρό μπουκάλι βάλτε 1 κλαδί δενδρολίβανου, 1 μοσχοκάρυδο, 3 εκ. ρίζας τζίντζερ και 3 εκ. φλοιού κανέλας. Μετά γεμίστε το μπουκάλι με κόκκινο κρασί, τοποθετήστε το σε δροσερό μέρος και αφήστε το να μαριναριστεί για δύο εβδομάδες. Μετά από αυτόν το χρόνο, σουρώστε το θεραπευτικό κρασί και προσθέστε λίγο πορτό,ανακατεύοντας καλά.

Πιείτε 1 φλυτζάνι ποτού μετά τα γεύματα.

## 7. Βιβλιογραφία:

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.

## 8. Ιστότοποι

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 Nº4, 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].