

*Автор: Т. Куденьчук, заместитель главного врача по МЭиР*



С древних времен известно о пользе вина для укрепления здоровья и повышения общего тонуса организма. Доказано: красное вино в малых дозах продлевает человеку жизнь и молодость. Для жителей ряда европейских и ближневосточных стран такое умеренное употребление – неписанный закон, дань традициям. Однако полезные свойства присутствуют лишь в качественном напитке, приготовленном с соблюдением технологических требований, сроков хранения и выдержки. Производство вина основано на переработке винограда, природный состав которого весьма разнообразен – множество витаминов, природных антиоксидантов и консервантов, макро – и микроэлементов. Этим и объясняется польза красного вина для здоровья.

Для сердца, крови и клеток различных органов важно содержание в вине калия и кальция, магния и натрия, хрома и железа, цинка и еще ряда полезных элементов. Благодаря этому нормализуется уровень эритроцитов и гемоглобина, снижаются холестерин и глюкоза в крови, укрепляются мышцы сердца, а также выводятся радиоактивные вещества, тяжелые металлы, яды и токсины. Красное сухое вино не позволяет человеку набрать избыточную массу тела, так как имеет свойство расщеплять жир и ускорять метаболизм. Существует достаточно много диет, основанных на разумном потреблении красного сухого вина. Однако прежде чем экспериментировать с ними необходимо проконсультироваться с диетологом, чтобы не нанести себе вред.

В составе вина имеется дубильная кислота танин, которая не позволяет продукту окислиться, а при попадании в организм разжижает кровь, делает сосудистые стенки эластичными – отсюда и профилактика недугов сердечно-сосудистой системы, а также онкологических заболеваний. Еще в вине есть флавоноиды, природные антиоксиданты. Они противодействуют свободным радикалам и повышают иммунитет. Высокое скопление железа предотвращает риск анемии – малокровия. Вино отвечает за улучшение циркуляции крови, мягкое расширение сосудов, что важно для предупреждения атеросклероза, тромбообразования, варикозного расширения вен.

Красное вино показано людям, которые недавно перенесли тяжелую болезнь или операцию. Напиток оказывает благотворное воздействие на желудок при его расстройстве, нормализует стул. Доказано, что сухое красное вино повышает

кислотность желудка, поэтому его употребляют при гастрите с низкой кислотностью. При заболеваниях дыхательных путей (бронхит, простуда) поможет глинтвейн, его же полезно принимать при хронической усталости и апатии. Если принять бокал за ужином, вы обеспечите себе крепкий и спокойный сон. Существует убеждение, что польза красного сухого вина еще и в том, что оно уменьшает риск развития диабета. Пожилые люди отмечают, что при периодическом употреблении происходит некоторое улучшение слуха и зрения. Полезно красное вино и как антисептик, способный нейтрализовать вредную микрофлору, и как снадобье от стресса. В борьбе с растяжениями, ушибами и синяками помогут винные компрессы и примочки.

Мужчинам пойдет на пользу употребление только красного сухого вина, потому что сладкое или полусладкое способствует набору веса, снижает уровень тестостерона. Есть исследования, доказывающие, что мужчины, ежедневно потребляющие по 50 мл вина, живут дольше на 10-15 лет.

Но не стоит забывать, что каким бы полезным вино ни было, злоупотребление приводит к плачевным результатам. Во время беременности категорически запрещается принимать алкоголь в любом виде. Употребление вина может отрицательно сказаться на гипертониках: поднимается артериальное давление, учащается пульс. Противопоказано оно при ишемической болезни сердца, панкреатите, нарушенной деятельности щитовидной железы, тяжелых заболеваниях печени. В лечебных целях вино допускается применять только после согласования с врачом, который и установит индивидуальную суточную норму. При неконтролируемом приеме будет только вред.