

Vinul, recomandat cardiacilor și diabeticilor

Consumul moderat de vin este unul din cele mai puternice medicamente din natură, relevă un studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea de Științe Agricole și medicină veterinară din Iași, citat de Agerpres. În compoziția complexă a vinului au fost identificați până în prezent peste 1000 de compuși chimici naturali folositori organismului uman - minerale, vitamine, aminoacizi esențiali, acizi organici, compuși fenolici, glicerol, aldehide, esteri, acetali etc- iar formula sa îi conferă licorii caracterul unui aliment complex.

1. Dozele mici de alcool activează secrețiile salivare și gastrice, sporesc secreția pancreatică, ceea ce explică utilizarea vinului ca aperitiv. Pe de altă parte, vinul băut seara antrenează o concentrație de alcool mai scăzută decât cel băut dimineața.

2. Glicerolul din vin anulează efectul excesului de lipide (grăsimi), având de asemenea proprietăți laxative și de activare a secreției biliare. Acizii din vin, cu pH în jurul valorii de 3,3, apropiat de cel

al sucului gastric, alcătuiesc un mediu propice digestiei.

3. Consumul de vin asociat cu mâncarea are beneficiul absorbției lente a alcoolului în sânge. Astfel, ficatul are mai mult timp la dispoziție să metabolizeze alcoolul.

4. Efectul profilactic al vinului asupra infecțiilor intestinale este cunoscut cu mult înainte de a se cunoaște natura microbiană a bolilor. Acțiunea sa se datorează compușilor fenolici ce prezintă toxicitate la viruși, bacterii și fungi.

5. Vinul roșu combate, de asemenea, *Helicobacter pylori*, cauza principală a apariției ulcerului stomacal. În plus, consumul moderat de vin a fost asociat și cu o scădere a sensibilității la răceli în rândul nefumătorilor.

6. Pentru majoritatea oamenilor, vinul are o acțiune relaxantă asupra creierului. Acest lucru explică de ce cantități mici de vin (90-180 ml) sunt adesea benefice pentru vârstnici seara, înainte de culcare, pentru un somn liniștit.

7. Elementul vanadium, prezent și în vin, este recunoscut pentru proprietățile antidiabetice. În plus consumul moderat de vin sec nu are efecte adverse asupra glicemiei la suferinții de diabet.

8. S-a demonstrat că persoanele consumatoare de vin în cantități moderate, zilnic, prezintă un risc scăzut de apariție a bolilor cardiovasculare, cum ar fi hipertensiunea, crizele de inimă, infarctul și alte boli ale vaselor sangvine periferice.

9. Persoanele care consumă moderat vin au o medie de viață cu 2,5 ani mai mare decât cei care nu beau deloc și considerabil mai mare decât cei care consumă alcool în exces.

10. Unul din cei mai importanți anti-oxidanți din compoziția vinului este resveratrolul. S-a observat că resveratrolul inhibă dezvoltarea constituenților ce duc la formarea trombocitelor pe vasele de sânge și, nu în ultimul rând, întârzie apariția bolilor neuronale, cum ar fi Alzheimer și Huntington.

