



检索标题 搜

热门标签:

- 新闻 国内 国际 时尚 知识 酒庄 产区 品种 百科 生活 健康 美食 旅游 个人 会员 推荐 文章
导航 代理 电商 猫京 商机 供应 需求 酒展 包装 专题 人物 品酒 大赛 网站 关于 法律 联系

当前位置: 主页 > 知识 > 百科 >

【深度】葡萄酒保健与延年益寿成分解析

时间:2016-02-18 09:03 来源:酒一搜 作者:shiye编辑 点击: 120 次

葡萄酒对人类的保健作用, 喝葡萄酒延年益寿, 葡萄酒影响健康的成分一直是科学界永恒的论题, 至今专家学者普遍认为在适量饮用的前提下, “每餐一杯葡萄酒”对身体健康有好处。针对此论题, 意大利一级酒庄委员会 (Comitato Grandi Cru d'Italia) 与世博葡萄酒馆委

葡萄酒对人类的保健作用, 喝葡萄酒延年益寿, 葡萄酒影响健康的成分一直是科学界永恒的论题, 至今专家学者普遍认为在适量饮用的前提下, “每餐一杯葡萄酒”对身体健康有好处。针对此论题, 意大利一级酒庄委员会 (Comitato Grandi Cru d'Italia) 与世博葡萄酒馆委员会 (Comitato per il Padiglione del Vino) 手, 来自意大利和世界其他国家的研究人士汇聚一堂, 在米兰世博会期间组织了一次关于“葡萄酒与健康: 科学证据和机制”的科学讨论会。



与会的专家都是来自意大利科学、医学、生物学等领域的权威, 包括享有国家声誉的Enzo Grossi教授 (世博会意大利展馆的科学顾问)、Giovanni de Gaetano教授 (Istituto Neurologico Mediterraneo)、Ramon Estruch教授 (巴塞罗那大学内科系)、Kieran Tuohy博士 (Università di Reading e del Gruppo di Nutrizione e Nutrigenomica della Fondazione Edmund Mach)、以及Fulvio Ursini教授 (帕多瓦大学分子医学系)。

“葡萄酒 (尤其是干红葡萄酒) 中含有多酚与适量的酒精, 除了能够降低患心血管疾病的概率之外, ”Estruch教授表示, “还能够降低患认知功能障碍的可能性, 以及阿尔茨海默氏症等一类神经退行性疾病的概率, 并延缓或者减轻痴呆症状。多项研究观察结果表明, 地中海的饮食习惯能改善人的认知功能, 降低患痴呆的风险。“结合地中海饮食的预防计划 (Prevenzion con Dieta Mediterranea)”,即“PREDIMED实验”提供了多项研究结果, 证明传统的地中海饮食可改善心智功能。”

“多项研究证实, 每餐佐以一杯到一杯半的葡萄酒不仅可以降低心血管疾病的患病率, 还能预防癌症。”de Gaetano教授补充道, “近期, 以色列本-古里大学研究发现, 适度饮酒搭配地中海饮食可以有效减少2型糖尿病患者的死亡率, 同时还能帮助他们降低胆固醇。另外, 神经学研究机构Istituto Neurologico di Pozzilli的一项名为“Moli-sani”的研究 (已做了10年) 表明: 地中海饮食习惯可以有效地降低心血管、脑血管疾病。除了因为地中海饮食中有重要的葡萄酒之外, 还因为地中海饮食中多见特级初榨橄榄油、新鲜的鱼类以及丰富的蔬菜。”

葡萄酒对人体肠道菌群的益处由Tuohy教授来讲解, 他表示: “微生物菌群是调节人类健康的重要一环, 通常由成千上万种不同的微生物组成。存在有益菌群, 同时也存在有害菌群。小型的菌群来自短链脂肪酸和酚酸 (葡萄酒中含量高), 它们对能量摄入和免疫系统都有很好的作用, 从而促进大脑功能和知功能的发展。植物纤维和多酚广泛地存在于地中海饮食中。在人体代谢过程中, 有益菌群以纤维、植物和多酚为食, 从而增殖得比有害菌群数量多, 从而实现人体的健康。故此, 研究结果表明, 葡萄酒有调节人类肠道菌群及其代谢产物的潜力。”

Ursini教授则从另一方面讨论了这个论题, 他说: “有机物和无机物 (营养) 的摄入会在体内产生一系列生化反应。在营养分解的过程中, 我们还会吸收一些外源物, 它们中既含有有毒物质, 也含有对健康有益的物质。这样一来, 外源物的量的多少就成为了它们是‘好’还是‘坏’的关键, 即低剂量的外源物对体有好处, 而超过一定剂量后就有害。与水果和蔬菜类似, 葡萄酒中含有大量的抗氧化物, 但并不是抗氧化物直接对健康有益, 而是抗氧化物在自氧化过程中产生少量的氧化物, 继而激活抗氧化反应, 从而达到抗炎效果。”

其次, 关于‘酒精’和‘葡萄酒’的区别。酒精是坏的, 而含有少量酒精的葡萄酒却是好的。科学研究结果也不支持‘禁酒令’, 因为适量的酒精可以让机体通过过度的反应来释放压力。可见, 事实上, 一点小小的‘伤害’可以提升机体的耐压力。”

远古时代人们把葡萄酒视为“灵丹妙药”, 虽然现在葡萄酒已经走进大众消费的视野, 但是适度地饮用葡萄酒确实对人体有益, 既能让人心情舒畅, 又能促进身体健康。

(责任编辑: shiye)

顶一下

(0)

0.00%

踩一下

(0)

0.00%

-----分隔线-----

上一篇: 葡萄酒酿造制作过程

下一篇: 为什么说自酿葡萄酒对身体不好?

收藏

挑错

推荐

打印

发表评论

请自觉遵守互联网相关的政策法规, 严禁发布色情、暴力、反动的言论。

评价: 中立 好评 差评

