

【报导】“葡萄酒与健康：科学证据和机制”在意大利米兰举行

作家: edited by Jan 来源：意大利一级酒庄委员会

10月27日 米兰。由意大利馆科学顾问Enzo Grossi教授协调，地中海神经学研究所Giovanni de Gaetano教授，巴塞罗那大学医学内科系Ramon Estruch教授，雷丁大学和德蒙·马赫基金会的营养学博士Kieran Tuohy以及帕多瓦大学分子医学系教授Fulvio Ursini，他们今天在葡萄酒馆的会议厅向大家展示了通过国内和国际上的研究后表明葡萄酒所能带来的好处。

由意大利农业部部长Maurizio Martina任命的葡萄酒馆委员会的支持由意大利一级酒庄委员会赞助和举办。每一位发言人都对葡萄酒，作为地中海饮食不可或缺的一部分所带来的影响以不同的分支为切入点进行了深入的研究。

现在以极简的描述为大家概括所有成果：

1. 不光是多酚，主要还是少量的葡萄酒，尤其是红葡萄酒，可以对心血管疾病及如阿尔茨海默氏症等其他减少认知功能和神经变性的疾病有良好的功效，至少可以延迟或者减轻症状，由而减少得老年痴呆症的风险。大量的临床研究表明，日常饮食如能尽可能的接近地中海饮食习惯，患老年痴呆症的风险将减少而认知能力也会有所提高。另外，有其他的随机干预研究，如Predimed（地中海饮食预防）以最高水平的科学证据显示进一步遵守地中海传统饮食与提高精神功能有直接的关系（Estruch教授）；

2. 通过研究发现，每餐饮用1,5杯葡萄酒对预防心血管疾病有显著的功效，这也包括了曾经已得过高风险疾病的患者。心血管疾病及癌症是过早死亡的首要原因。就以色列的内盖夫本 - 古里安大学最近的一项研究表明，2型糖尿病患者如果可以在配合地中海饮食的同时适当的饮用一些葡萄酒，这将明显地减少心脏突发疾病及糖尿病带来的死亡率，由而也促进“好胆固醇”（高密度脂蛋白）的增生。在波齐利的神经学研究所（伊塞尔尼亚省）进行的关于地中海饮食被称为‘Moli - sani’的长期（10年）研究表明，葡萄酒，初榨橄榄油，新鲜的鱼肉和大量的蔬菜所组成的地中海饮食除了对心血管疾病有显著的功效以外，也可以大大减少脑血管突发疾病（de Gaetano教授）；

3. 各项关于人类肠道微生物群，也就是对于肠道内的细菌的深入研究也进一步的证明了葡萄酒对人体带来的好处（Tuohy教授）。微生物作为人体健康的重要调节剂已广为人知，它由上千种不同的微生物物种所组成。这些细菌（这个词大家可能更熟悉）有好的也有坏的。从脂肪酸的短链和酚酸衍生的细菌（大分量的存

在于葡萄酒里)对免疫系统及能量摄入都有很好的影响,由而促进大脑和认知功能的发展。植物纤维和多酚是地中海饮食里必不可少的两种食物成分。好的细菌用于消化纤维,植物以及多酚,而更多的摄入这些成分,它们的数量就会渐渐的超过坏的细菌由而促进人的身体健康。这项研究突出了葡萄酒作为人类肠道微生物群的调节剂以及新陈代谢的潜力,尤其是对肠道吸收有着显著的效果。此外,最新的医学研究越来越倾向于提倡肠道微生物是维持身体健康决定因素;

4. Ursini教授对于酒精和葡萄酒所带来的好处与坏处以及摄入有机和无机化合物(定义营养素)所带来的化学反应做出了讲解。然而,在进食的同时我们也将摄入各种各样的化学化合物,它们并不存在于通常的新陈代谢途径里(异源物质),并且,它们也没有起到任何不可或缺的作用。这些异源物质包括了药物以及毒素,当然也包括了对健康有好处成分。对于这些成分,它们的好坏完全取决于它们的含量。有些成分的含量过多就会有害人体健康,相反如果含量合适就会变成有益的。酒精就是一个很好的例子:如果饮用得当就会对心血管疾病,炎症,退变性疾病及致命性疾病都有所帮助。葡萄酒于其他的酒精饮品相比也更易于人体健康的维护。在葡萄酒中以及蔬菜水果中存在的各种物质能更好地对抗炎症。主要是葡萄酒,但蔬菜和水果里也含有大量的抗氧化物质。但这些食物并不具备直接产生有益效果的能力。事实上,食物中的抗氧化剂通过自动氧化而生成少量的氧化剂,由此可以激发抗氧化反应,协助消炎作用。总而言之从一个负面反应引发的正面反应。保护系统是由一点小小的损伤引发的,由此可见人体的运作可真是奥妙无穷。而事实上酒精就是一只黑天鹅,毒药,而葡萄酒呢,由于它的酒精含量很低由而通过两个步骤引起好的化学反应,除了酒精外呢,主要是有多酚的优秀品质。这项科学也杜绝对酒的禁令,因为这样会妨碍到葡萄酒所发挥的有益功能(酒精部分),可以对抗压力但又不会产生危险性过剩的反应。

在研讨会快结束时另外突出了一些正在进行的其他研究,在近期内就会得到证实。这项研究表明如果只是单纯的通过呼吸摄入多酚类物质的香气,也就是闻着杯中的酒香,也可以预防严重的疾病防止部分大脑的萎缩:根据研究表明,品酒师们的这部分大脑不但没有萎缩,甚至比普通人的这部分大脑还要发达。

由意大利一级酒庄委员会和葡萄酒馆部长委员会联合组织的研讨会‘葡萄酒与健康:科学证据和机制’是第一个这类在世博举行的研讨会,并体现出了它特殊的重要性。一方面五位发言者们对于葡萄酒作为地中海饮食的基础,对防御严重的疾病有很好的功效进行了详细的描述并提供了各种依据;另一方面他们也提供了决定这种积极影响的生物过程的描述。他们在为听众们增长知识的同时也没有忘记科学的严谨。就如这届米兰世博的主题‘滋养大地,生命的能源’所说,人类的健康是根本。而像世界博览会这样的国际盛事,它的目的就是要让这个信息能响亮并清晰的传达到世界的任何一个角落。葡萄酒在经过地中海尤其是意大利(当时是Enotria)超过千年的文化孕育下,如今在硕大的亚洲地区如中国和印度,还有非洲的饮用也在迅速增长中。从这届世博,从这个拥有高规格科学底蕴的研讨会所传达的信息将成为这届世博为下一代留下的知识遗

产。葡萄酒不光对身体有益，而且它还可以防御并缓解一些目前医学界并没有找到解决方法的疾病，如阿尔茨海默氏症。但就如五位科学家所说，只有饮用适量，每餐一杯半才能起到良好的作用。最好是优质的葡萄酒，因为好葡萄酒的多酚含量跟高，而且相较于劣质葡萄酒也会有其他更好的特质。

相关文章

- 我说 ([giacomo-borgogno-figli.html](#))
- 波尔多41度？且听他们如何说欧洲暴热 ([climate-hot-weather-2015.html](#))
- 深呼吸，弗留利的味道 ([friuli-venezia-giulia.html](#))

网站内容属《酒典》杂志所有，如需转载，请联系info@winemagcn.com 电话：0755-25831915，传真：0755-82113776。

未经书面或Email许可的转载，《酒典》杂志保留一切追究责任的权利。