

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Czerwone Wino - Prawdziwe Oblicze

Nowe mutacje wirusa to ogromna przeszkoda w opracowaniu skutecznej szczepionki na grypę. Naukowcy z Rzymu twierdzą, że przy pomocy resweratrolu udało im się zmniejszyć o 60% wskaźnik umieralności na grypę wśród badanych myszy. Teraz trzeba jeszcze sprawdzić, czy resweratrol zwalcza wirusa grypy również u ludzi i czy nie powoduje silnych działań ubocznych. Resweratrol jest przeciwutleniaczem i znajduje się w skórce czerwonych winogron, ale także zawierają go orzeszki ziemne i maliny. Jest też dostępny jako preparat stosowany w chorobie wieńcowej.

Z wcześniejszych badań wynika również, że wypijanie do dwóch lampek tego trunku dziennie pomaga zapobiec chorobom Alzheimera i Parkinsona. Dotyczy to jednak wyłącznie osób, które nie posiadają wariantu genu na tzw. apolipoproteinę E, związanego z wyższym ryzykiem zachorowania na Alzheimera. Zespół dr. Richarda Mayeuxa z Uniwersytetu Kolumbijskiego w Nowym Jorku ("Journal of the American Geriatrics Society") doszedł do takich wniosków po przebadaniu 980 starszych osób, mieszkańców północnej części Manhattanu. W momencie rozpoczęcia badań żaden z uczestników nie miał objawów demencji, czyli osłabienia pamięci i innych zdolności umysłowych. Badani udzielali informacji na temat ilości i częstotliwości picia alkoholu, wypełniając specjalne ankiety. Stan zdrowia pacjentów śledzono przez 4 lata. Odnotowywano w tym czasie wszystkie przypadki wystąpienia demencji, w tym choroby Alzheimera oraz demencji po udarze mózgu. Analiza

ujawniła, że osoby pijące do trzech kieliszków wina dziennie miały o 45 proc. niższe ryzyko rozwoju Alzheimerera w porównaniu z osobami, które go unikały. Spożycie innych napojów z alkoholem nie miało podobnego działania ochronnego. Dalsze badania pozwoliły uściślić, że wino obniża ryzyko Alzheimerera tylko u osób, które nie posiadają sprzyjającego chorobie genu apoE-e4. Jest to jedna z wersji genu kodującego białko o nazwie apolipoproteina E - tzw. wariant epsilon4 (apoE-e4). Występuje on u 25 proc. wszystkich ludzi. Wyniki badań wykazują, że ta wersja jest związana z większym ryzykiem zachorowania na chorobę Alzheimerera, choroby układu krążenia oraz rozwojem demencji po urazach głowy.

Ponadto wypijanie raz dziennie lampki czerwonego wina może o połowę zmniejszać ryzyko zachorowania na raka prostaty, szczególnie na jego najbardziej agresywne formy - informuje "The International Journal of Cancer". Badania przeprowadzili na ponad 100 mężczyznach naukowcy z Fred Hutchinson's Public Health Sciences Division. Okazało się, że u tych którzy wypijali cztery lub więcej lampek czerwonego wina tygodniowo ryzyko raka prostaty było mniejsze o 50 procent. Im bardziej agresywne formy raka uwzględniano, tym wyraźniejszy był spadek ryzyka. Natomiast piwo ani mocne alkohole nie wykazały żadnego wpływu na raka prostaty. Także białe wino nie ma takiej wartości ochronnej jak czerwone. Resveratrol może działać na wielu poziomach - zmniejsza ilość wolnych rodników, przyspiesza obumieranie nieprawidłowych komórek i obniża poziom sprzyjającego rakowi prostaty testosteronu.

Dokonano również analizy porównawczej wina czerwonego z popularnym gin'em - naukowcy stwierdzili, że spożywanie obu napojów alkoholowych ma korzystny wpływ na zmniejszenie stanu zapalnego, który łączy się z rozwojem miażdżycy i chorobami serca. Jednak czerwone wino dało znacznie lepsze rezultaty. W trakcie badań porównano poziom markerów stanu zapalnego u mężczyzn spożywających gin z mężczyznami pijącymi czerwone wino. W obu grupach stwierdzono obniżony poziom fibrynogenu, który powoduje krzepnięcie krwi i jest czynnikiem ryzyka zawału serca, oraz mniejsze ilości interleukiny-1 (IL-1) - markera stanu zapalnego. Jednak tylko u osób pijących czerwone wino zmniejszyło się stężenie białka ostrej fazy (CRP) i dwóch innych znaczników stanu zapalnego. Naukowcy uważają, że za dodatkowe korzyści dla zdrowia serca, są odpowiedzialne zawarte w czerwonym winie **polifenole** o działaniu antyutleniającym, które nie występują w ginie - nie dopuszczają do tworzenia się na wewnętrznych ścianach naczyń cholesterolowych złogów, wywołujących z czasem miażdżycę. Ta zaś jest bezpośrednią przyczyną zakłóceń w przepływie krwi, prowadzących do poważnych schorzeń. Piwo i whisky także zawierają dużo polifenoli. Francuzi, znani w świecie z zamiłowania do jadła i napoju, a także namiętni palacze, dużo rzadziej cierpią na wszelkie schorzenia związane z układem krążenia, niż inne nacje. Wyjaśnienie jest zadziwiająco proste: południowcy piją, zwłaszcza do wieczornego posiłku, szklaneczkę czerwonego wytrawnego wina. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono doświadczenie wykazujące, że kobiety pijące jedną lampkę wina dziennie, mają niższe od abstynentek ciśnienie tętnicze krwi, a poziom frakcji tzw. dobrego cholesterolu (HDL) jest u nich wyższy. Winogrona, jak również sok z nich i wino, są źródłem **kwasu elagowego** - działa przeciwrakowo. Bogate też są w rzadko występujący w przyrodzie **bor**, pozwalający utrzymać prawidłowy poziom estrogenów w organizmie kobiety po menopauzie. A chronią one przed rakiem piersi, osteoporozą i poprawiają stan psychiczny.

W ostatnich latach badacze doszli do wniosku, że większość schorzeń, łącznie z rakiem i procesem starzenia się związana jest z tzw. wolnymi rodnikami, które krążą po organizmie i atakują zdrowe błony komórkowe. Zjawisko to określane jest mianem oksydacji (utleniania). Można powiedzieć, że wolne rodniki są atomami, których wolne elektrony powodują wiązanie potrzebnych organizmowi cząsteczek, przez co nie mogą one spełniać swoich funkcji w łańcuchu przemian materii. Wolne rodniki są ciągle przedmiotem spekulacji naukowych, lecz wszyscy zdają się zgadzać co do jednego, że są one przyczyną powstawania arteriosklerozy, choroby naszej cywilizacji oraz stylu życia. Nawiasem mówiąc, naukowcy przypuszczają, że właśnie wolne rodniki atakując błony komórkowe

wywołują mutacje DNA, matrycy służącej do powielania naszego kodu genetycznego, przyspieszając tym samym proces starzenia się. Niestety, nadmiar wolnych rodników powodowany również czynnikami "cywilizacyjnymi", takimi jak promieniowanie, zatrucie środowiska, palenie tytoniu itp. jest dla nas niszczący. Paradoksalnym wydaje się więc być fakt, że w normalnych warunkach wolne rodniki tlenowe są naturalnymi substancjami oczyszczającymi organizm. W celach ochronnych, np. przy przeziębieniach, organizm zwiększa produkcję wolnych rodników, co może szkodzić naszemu zdrowiu. Jednak podanie witaminy C, która jest silnym antyoksydantem, może temu zapobiec. Problem, jak zwykle, tkwi w braku proporcji, w nadmiarze, jak wspomniałem, wolnych rodników. Wprawdzie organizm produkuje własne substancje obronne, enzymy rozkładające wolne rodniki, ale wobec ich nadmiaru są one bezsilne - tu z pomocą idą antyutleniacze (antyoksydanty). Większość antyoksydantów mogących utrzymać wolne rodniki na właściwym poziomie, stanowią związki z grupy **flawonoidów** wszechobecnych w naszym pożywieniu. Czerwone wino, jak się okazuje, zawiera najwięcej antyoksydantów spośród wszystkich napojów.

Powróćmy do arteriosklerozy - dowiedziono, że "zły" cholesterol, czyli jego lżejsza frakcja LDL, która stanowi przeważającą jego część w naszej krwi, rozprawdzana jest w postaci cząsteczek składających się z tłuszczu i białka czyli tzw. lipoprotein. Jako substancja tłusta nie ulega ona rozpuszczeniu we krwi. Nadmiar cholesterolu poprzez tzw. lipoproteiny HDL ("dobry cholesterol") odprowadzany jest z powrotem do jego producenta - wątroby. Im wyższa jest proporcja HDL do LDL, tym efektywniej nadmiar cholesterolu magazynowany jest w wątrobie. Niewystarczający poziom HDL powoduje osadzanie się złogów cholesterolu w naczyniach krwionośnych, co stopniowo zwęża ich światło doprowadzając do arteriosklerozy. LDL sam w sobie nie jest szkodliwy. Dopiero pod wpływem działania wolnych rodników, utleniony LDL stanowi ogromne zagrożenie dla naczyń krwionośnych, powodując jego wnikanie w gładkie ścianki naczyń i ich uszkodzenie - I tu zaczyna się rola wina, a właściwie zawartych w nim związków zwanych **flawonoidami**, które powstrzymują utlenianie frakcji LDL. Czerwone wino zawiera ponad setkę flawonoidów, z których tylko niektóre są przeciwutleniaczami. Do najważniejszych jak dotychczas, bowiem badania są nadal w fazie początkowej, należy wspominać już resweratrol i **kwercetyna**. Najwięcej resweratrolu znajduje się w winach powstałych w rejonach wilgotnych i chłodnych, kwercetyna zaś kocha słońce, ponieważ powstaje pod wpływem promieniowania ultrafioletowego. Ilość resweratrolu w winie maleje w miarę starzenia się wina, kwercetyna jest długowieczna i nie ginie nawet w czasie normalnego gotowania. Kwercetyna jest hydrofobowa, czyli może być lepiej przyswajalna w winie niż np. w warzywach (cebuli, czosnku, porach, gdzie jest jej najwięcej). Kwercetyna jest przeciwutleniaczem chroniącym nasze DNA i niszczącym wolne rodniki odpowiedzialne za rozwój choroby wieńcowej. Największą ilość resweratrolu zawierają wina wytwarzane z Pinot Noir, Merlot, Gamay i Shiraz. Cabernet okazał się być bogaty w tę substancję tylko w regionie Bordeaux, w innych regionach na świecie było gorzej. Jednak cały problem tkwi w umiarkowanym picu czerwonego wina i innych alkoholowych napojów - naukowcy nie zachęcają do picia, które może powodować wiele chorób i problemów społecznych. Każdy nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia.

MC

<http://laboratoria.net/home/10716.html>

Informacje dnia: [Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

[Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Partnerzy