

Πόσο κρασί πρέπει να καταναλώνουμε για να έχει ευεργετικά αποτελέσματα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ενάμισι ποτήρι αλκοόλ

ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακή νόσο

Η κατανάλωση του κρασιού αποδείχτηκε ότι έχει όντως πολύ ευεργετικά αποτελέσματα στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς προστατεύει και την καρδιά από διάφορες παθήσεις. Ωστόσο για να έχει αυτά τα αποτελέσματα η ποσότητα που καταναλώνουμε πρέπει να είναι μικρή.

Μια έρευνα, δημοσιευμένη στο [onmed.gr](#), που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο

Emory School of Medicine σε συνεργασία με το Yale University School of Medicine έδωσε απαντήσεις στο ερώτημα μας για την ιδανική ποσότητα κατανάλωσης κρασιού. Η έρευνα απασχόλησε συνολικά 2.235 ασθενείς, ο μέσος όρος ηλικίας των οποίων ήταν τα 74 χρόνια και διήρκησε δεκατέσσερα χρόνια.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως όσοι κατανάλωναν ενάμισι ποτήρι αλκοόλ ημερησίως είχαν 47% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από καρδιακή ανεπάρκεια σε σχέση με αυτούς που απείχαν εντελώς από το αλκοόλ.

Οι επιστήμονες αποφάνθηκαν ότι η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών (κρασιού, μπίρας, καθώς και άλλων πότων) είναι εξίσου ευεργετική και για τους καρδιοπαθείς, επειδή απομακρύνει τον κίνδυνο νέας καρδιακής προσβολής.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι κατανάλωναν επτά ή περισσότερα ποτηράκια αλκοόλ την εβδομάδα είχαν 30% μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν και όσοι κατανάλωναν λιγότερα από επτά ποτηράκια την εβδομάδα μείωναν τον κίνδυνο να πεθάνουν από τη νόσο κατά 20% σε σχέση με εκείνους που δεν κατανάλωναν καθόλου αλκοόλ.

Οι ερευνητές πάντως κρούουν των κώδωνα του κινδύνου ενάντια στην υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών επισημαίνοντας ότι η κατάχρησή του προκαλεί, μεταξύ άλλων, υπέρταση, εγκεφαλικά και αρρυθμίες.

Παρά τα ευεργετικά αποτελέσματα η ποσότητα κατανάλωσης δεν πρέπει να είναι πέραν του ορίου. Παν μέτρον άριστον!

Πηγή: ikypros.com