

21 Ιανουαρίου 2017

## Το κρασί αποδεικνύεται ευεργετικό κατά του κρυολογήματος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μέχρι

σήμερα γνωρίζουμε ότι η κατανάλωση με μέτρο κόκκινου κρασιού είναι ευεργετική έναντι των καρδιακών παθήσεων. Τώρα μια ακόμα μελέτη, έρχεται να προστεθεί λέγοντας ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του κόκκινου κρασιού δε σταματούν εδώ, καθώς η κατανάλωσή του, με μέτρο πάντα, συμβάλλει στην καταπολέμηση του κρυολογήματος.

Η μελέτη έγινε από Ισπανούς επιστήμονες με τη συμμετοχή περίπου 4.000 ατόμων στους οποίους και ανέλυσαν την επίδραση του κόκκινου κρασιού στην υγεία τους.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η κατανάλωση άνω των δύο ποτηριών κόκκινο κρασί, μειώνει κατά 44% την εμφάνιση των κρυολογημάτων σε σχέση με τα άτομα που δεν καταναλώνουν καθόλου οινοπνευματώδη ποτά. Τα άτομα που πίνουν κατά μέσο όρο 1 ποτήρι κρασί την ημέρα, παρουσιάζουν επίσης λιγότερα κρυολογήματα, αλλά περισσότερα σε σύγκριση με τους πρώτους.

Τα επιδημιολογικά στοιχεία έχουν δείξει ότι η κατανάλωση κρασιού είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μειωμένη θνησιμότητα καθώς συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς μας. Το κρασί όπως λένε οι ειδικοί, δρα θετικά στον οργανισμό προκαλώντας μια μικρή αύξηση στα επίπεδα της καλής χοληστερόλης HDL. Επιπλέον, περιέχει ουσίες όπως η ρεσβερατρόλη, που έχουν αντιπηκτικές δράσεις διότι μειώνουν τη δυνατότητα συγκόλλησης των αιμοπεταλίων μεταξύ τους.

Εργαστηριακές έρευνες που έγιναν σε ποντικούς, έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη που περιέχεται όχι μόνο στο κρασί, αλλά και στα σταφύλια και στο χυμό αυτών, μπορεί να αυξήσει τη διάρκεια ζωής. Ενώ, βρέθηκε ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη κάποιων μορφών καρκίνων.

Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες όπως τα φλαβονοειδή για παράδειγμα που υπάρχουν στο κρασί βοηθούν το μεταβολισμό των κυττάρων προστατεύοντας τα από τις νοσηρές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών του οξυγόνου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς οι έρευνες για το κρασί συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, οι θετικές επιδράσεις που παρατηρούνται πιθανόν να είναι αποτέλεσμα του καλού τρόπου ζωής των ανθρώπων, που επιλέγουν να πίνουν κρασί παρά των ουσιών που περιέχονται μέσα στο κρασί.

Μην ξεχνάμε ότι η υπερβολική κατανάλωση κρασιού μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα για τη συνολικότερη υγεία μας καθώς αυξάνει την πίεση, βοηθά στην αύξηση της παχυσαρκίας, στην εμφάνιση εγκεφαλικών, τις τάσεις για αυτοκτονίες ή ατυχήματα ακόμα και στην εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Η

κατανάλωση κρασιού μπορεί να είναι ωφέλιμη για την υγεία αν γίνεται με μέτρο όπως τόνισαν οι επιστήμονες.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)