

26 Φεβρουαρίου 2017

## **Αντιμετωπίστε το κρυολόγημα με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:Newsone.gr

Η κατανάλωση κόκκινου κρασιού έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς.

Σύμφωνα με ισπανική μελέτη όμως, η κατανάλωσή του με μέτρο μπορεί να σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε και το κρυολόγημα.

Στη μελέτη συμμετείχαν περίπου 4.000 εθελοντές προκειμένου να αναλυθεί η επίδραση του κόκκινου κρασιού στην υγεία τους.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η κατανάλωση πάνω από δύο ποτήρια κόκκινου κρασιού, 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. Το κρασί επιδρά θετικά στον οργανισμό προκαλώντας μια μικρή αύξηση στα επίπεδα της καλής χοληστερόλης. 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 και 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 προστατεύοντάς τα από τις νοσηρές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών του οξυγόνου

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