

Η έκδοση αυτή αποτελεί
προτοβουηία της
οινοποιητικής εταιρείας
ΣΕΜΕΛΗ Α.Ε.

ΟΙΝΟΣ & ΥΓΕΙΑ

www.artstudio.gr

Γιώργος Νότας και Ηλίας Καστανάς
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

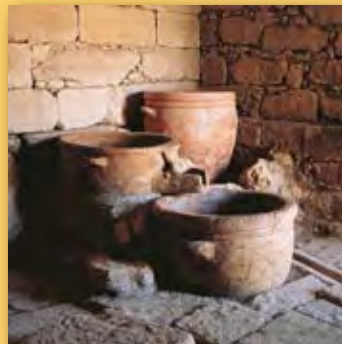


ΟΙΝΟΣ & ΥΓΕΙΑ

Γιώργος Νότας και Ηλίας Καστανάς
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης



Το κρασί στην αρχαιότητα



Ίσως το αρχαιότερο (πήλινο) παπιτήρι του κόσμου στις Αρχάνες.

Εμφανίζεται ανά τους αιώνες δεμένο με τον άνθρωπο, και κατέχει εξέχουσα θέση σε ποθιτούς και θρησκευτές ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με το μέτρο, την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, τον ισορροπημένο τρόπο ζωής και τη μακροζωία.

Μπορεί η φαρμακευτική χρήση του κρασιού τότε να βασιζόταν σε δοξασίες ή μη οργανωμένες παρατηρήσεις αλλά πολλή χρόνια μετά η επιδημιολογία και εξελιγμένες εργαστηριακές και κλινικές μελέτες μας έχουν επιτρέψει να ξεσκεπάσουμε μια σειρά από μυστήρια που αφορούν την επίδραση του κρασιού στην ανθρώπινη υγεία, επιβεβαιώνοντας παλαιότερες λαϊκές χρήσεις και αποκαλύπτοντας καινούριες.

Από την αρχαιότητα τα ευεργετικά αποτελέσματα του κρασιού ήταν γνωστά. Οι γιατροί της εποχής εκείνης, τα είχαν ήδη αναγνωρίσει: ο Ιπποκράτης και ο Γαλίνος το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά ως αντισπαστικό των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως καταπραϋντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, τονωτικό, διεγερτικό της όρεξης, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό κ.λ.π. Με αυτή την έννοια το κρασί ίσως να είναι το παλιότερο, γνωστό εδώ και 5.000 χρόνια, φάρμακο.



Ο κρατήρας του Δερβένισου-4ος αιώνας π.Χ.

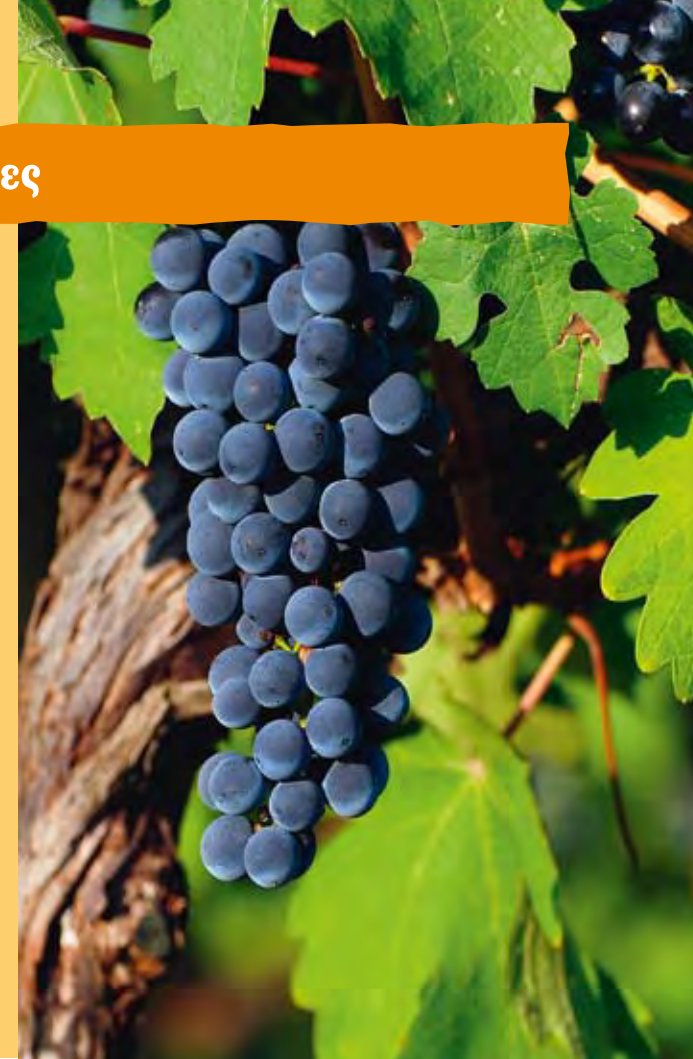
Επιστημονικές Μελέτες

Επιστημονικές μελέτες, οι οποίες αφορούν συνολικά πάνω από 1 εκατ. ανθρώπους, δείχνουν ότι η κατανάλωση μέτριας ποσότητας κρασιού έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην υγεία, όταν πίνεται σε καθημερινή βάση, συνοδεία φαγητού.

Αυτού του τύπου η χρήση μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά 20 έως 60%, βελτιώνει τη λειτουργία του στομάχου και την πέψη, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς, δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισπαστικό, αυξάνει την αντίσταση στα κοινά κρυολογήματα και βοηθά στον ύπνο. Ακόμη, προκαλεί ευεξία, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και χαρίζει μακροζωία, μειώνοντας τους θανάτους από οποιαδήποτε αιτία κατά 10-20%. Έτσι, τα σύγχρονα αυτά δεδομένα επιβεβαιώνουν πολλές από τις χρήσεις που αναφέρονται σε παλαιότερους συγγραφείς.

Για τη μοντέρνα, ορθολογική, ιατρική, η πρώτη ένδειξη ότι το κρασί μπορεί να έχει όντως επωφενή δράση στην ανθρώπινη υγεία έχει προκύψει από παρατηρήσεις ότι οι Γάλλοι, που έχουν πολύ υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών στη δίαιτά τους, έχουν χαμηλά ποσοστά στεφανιαίας νόσου σε σχέση με άλλους Ευρωπαίους, με παρόμοια διατροφή.

Η παρατήρηση αυτή έγινε γνωστή ως το «Γαλλικό παράδοξο».





Μια προφανής διαφορά στη διατροφή μεταξύ της Γαλλίας και των άλλων χωρών ήταν η υψηλή κατανάλωση κρασιού, ιδίως κόκκινου. Από τη στιγμή που κατέστη σαφές ότι τα δεδομένα της Γαλλίας πρότειναν μια πιθανή θετική επίδραση του κρασιού στην ανθρώπινη υγεία, έχουν γίνει πολλές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν και σε άλλες χώρες για να ελεγχθεί αν το αποτέλεσμα της θετικής επίδρασης του κρασιού θα μπορούσε να μεταφερθεί και σε άλλους πληθυσμούς.

Σε γενικές γραμμές, αυτές οι μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι οι άνθρωποι που έχουν μια μέτρια πρόσληψη κρασιού έχουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα σε σχέση με εκείνους που δεν πίνουν κρασί ή πίνουν πάρα πολύ. Συνεπώς, δεν υπάρχουν πλέον αμφιβολίες, με βάση τα στατιστικά στοιχεία, ότι η κατανάλωση κρασιού σε μέτριες ποσότητες μπορεί να είναι επωφελής για την υγεία.

Η αποδοχή αυτού του γεγονότος έχει οδηγήσει σε μια έξαρση του ενδιαφέροντος για έρευνες που έχουν σαν στόχο την εξεύρεση μιας εξήγησης για το πώς επιδρά στην υγεία η κατανάλωση κρασιού. Στο στάδιο αυτό όμως, τα ερωτήματα εξακολουθούν να είναι πολλά. Ορισμένα από αυτά, τα οποία αποτελούν και απορίες των σύγχρονων ενημερωμένων καταναλωτών, αναπτύσσονται πιο κάτω:



Με ποιό τρόπο επιδρά στην υγεία το κρασί;

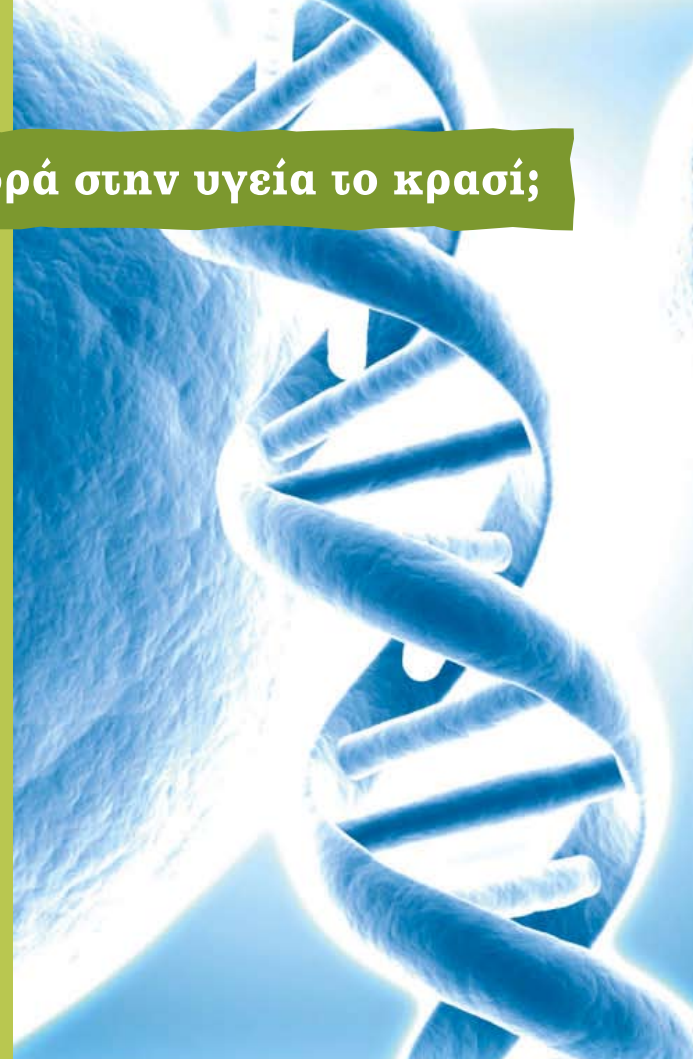
Το κρασί και οι ουσίες που περιέχει έχει βρεθεί ότι επιδρούν σε μια σειρά από μείζονες μηχανισμούς που ενέχονται στην ανάπτυξη και εξέλιξη χρόνιων νοσημάτων του ανθρώπου.

Οι πιο σημαντικοί από αυτούς είναι η προστασία από τις ελεύθερες ρίζες και η προστασία από την αρτηριοσκλήρυνση και τις συνοδές παθήσεις (αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, έμφραγμα).

Το 1956 ο Denham Harman πρότεινε τη θεωρία των ελεύθερων ριζών ως μηχανισμού πρόκλησης της γήρανσης.

Η θεωρία αναφέρει ότι ελεύθερες ρίζες, που παράγονται κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού και άλλων βιολογικών αντιδράσεων, προκαλούν οξειδωτικές ζημιές στα κύτταρα οδηγώντας στη γήρανση και τελικά στο θάνατο.

Κατά τα τελευταία πενήντα χρόνια η θεωρία του Harman έχει επιβεβαιωθεί από πολλές επιστημονικές μελέτες. Ελεύθερες ρίζες είναι ασταθή μόρια που αντιδρούν με κυτταρικές μεμβράνες και άλλες ενδοκυτταρικές δομές και προκαλούν ιστικές βλάβες καθώς και δημιουργία ακόμα πιο επιβλαβών μορίων, με διαρκείς αλυσιδωτές αντιδράσεις. Έτσι προκαλείται βλάβη στα βασικά βιομόρια του οργανισμού (DNA, πρωτεΐνες, λιπίδια), που έχουν σαν αποτέλεσμα να μην μπορούν να επιτελέσουν τις φυσιολογικές τους δράσεις.





1 ποτήρι κρασί ισοδυναμεί με:

Οι βλάβες επομένως που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες, μπορεί τελικά να οδηγήσουν σε ασθένειες όπως ο καρκίνος, η αθηροσκλήρωση, η γήραση ή ακόμα κι ο θάνατος. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, ο οργανισμός έχει τα απαραίτητα συστήματα για την εξουδετέρωσή τους. Προϊούσης όμως της ηλικίας, ή κάτω από συνθήκες στρες ή εξωγενών περιβαλλοντικών ή διατροφικών προκλήσεων, οι μηχανισμοί αυτοί ανεπαρκούν. Επομένως, τα τελευταία χρόνια οι επιστήμονες αναζητούν ενώσεις που να μπορούν να καταπολεμήσουν την επιβλαβή δράση των ελεύθερων ριζών. Τέτοιες ουσίες είναι τα αντιοξειδωτικά και οι δεσμευτές των ελεύθερων ριζών, ουσίες στις οποίες το κρασί είναι πολύ πλούσιο.

Πράγματι, το κρασί είναι μια εξαιρετικά πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών με κυριότερους εκπροσώπους τις πολυφαινόλες. Ένα ποτήρι κόκκινου κρασιού ισοδυναμεί με 7 ποτήρια χυμό πορτοκαλιού, 2 ποτήρια τσαγιού, 5 μήλα ή 100 γρ. κρεμμυδιών. Θα πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι οι πολυφαινόλες βρίσκονται κυρίως στο φλοιό και τα κουκούτσια του σταφυλιού συνεπώς υπάρχουν σε πολύ μικρότερες συγκεντρώσεις στο λευκό κρασί, στην παρασκευή του οποίου, στις περισσότερες περιπτώσεις, χρησιμοποιείται μόνο ο χυμός των σταφυλιών.



**7 ποτήρια
χυμό πορτοκαλιού**



**2 ποτήρια
τσαγιού**



5 μήλα



**100 gr
κρεμμύδια**

Αθηρωματική νόσος (αρτηριοσκλήρυνση)



Σαν κύριο παράδειγμα, θα αναφερθούμε στην επίδραση του κρασιού στην αθηρωματική νόσο, γνωστή ως αρτηριοσκλήρυνση.

Ο μηχανισμός πρόκλησης της αρτηριοσκλήρυνσης περιλαμβάνει έναν συνδυασμό βλάβης του τοιχώματος των αγγείων και οξείδωσης της LDL χοληστερίνης («κακή» χοληστερόλη) που ενσωματώνεται στο τοίχωμα των αγγείων και σχηματίζει αθηρωματικές πλάκες. Αυτές, επεκτεινόμενες, περιορίζουν το εύρος των αγγείων και μπορεί να οδηγήσουν σε πλήρη απόφραξή του.

Επίσης, εάν και όταν αποκοπούν, οι αθηρωματικές πλάκες προκαλούν επιπλέον τοπική αντίδραση με αγγειοσυσπασση και σχηματισμό θρόμβων που φράσσουν τα αγγεία και προκαλούν ισχαιμία ή ιστικό θάνατο, επιτείνοντας επίσης την παραγωγή ελεύθερων ριζών και οδηγώντας σε ένα φαύλο κύκλο διαδοχικών καταστροφικών για την υγεία αποτελεσμάτων. Το κρασί δρα σε αυτούς τους μηχανισμούς με ποικίλους τρόπους.

Οι πολυφαινόλες του, που απορροφώνται μετά από τη λήψη του, δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζουν έτσι την οξείδωση χρήσιμων μορίων, αλλά και της LDL («κακής») χοληστερόλης.

Ακόμα και παρουσία οξειδωμένης LDL, οι πολυφαινόλες προστατεύουν τα κύτταρα των αγγείων.

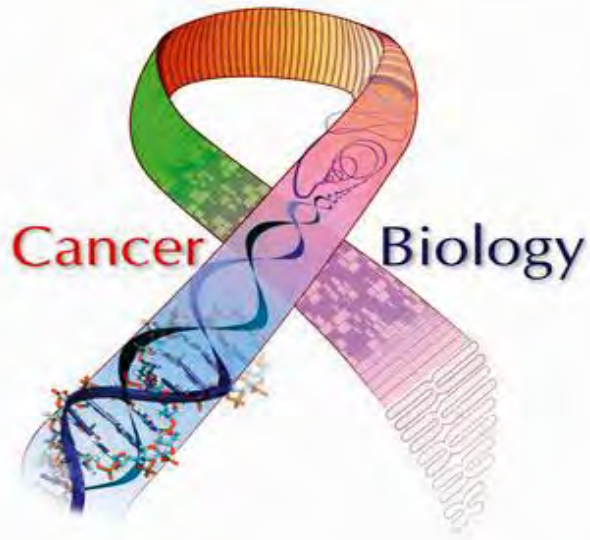
Επιπλέον, οι πολυφαινόλες αναστέλλουν αγγειοσυσπαστικές ουσίες και επάγουν αγγειοδιασταλτικές ουσίες, παρεμποδίζοντας τη στένωση των αγγείων σε φάση βλάβης.

Το κρασί έχει βρεθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» HDL χοληστερόλης η οποία εμποδίζει τη δημιουργία αθηρωματικών πλάκων στα αγγεία και προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο.

Περιέχει ακόμα σαλικυλικές ενώσεις, που δρουν όπως η ασπιρίνη, και εμποδίζουν τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων, τα οποία είναι τα βασικά σωματίδια που συμβάλλουν στο σχηματισμό των θρόμβων, βοηθώντας έτσι στην αποφυγή ενδοαγγειακών θρομβώσεων.



Ποια είναι η δράση του κρασιού στον καρκίνο;



Η δράση του κρασιού στον καρκίνο δεν έχει ακόμα αποσαφηνιστεί πλήρως. Μια σειρά από επιδημιολογικές μελέτες έχουν περιγράψει τη μειωμένη εμφάνιση μιας σειράς καρκίνων όπως του μαστού, του πνεύμονα, του προστάτη και του εντέρου, σε πληθυσμούς που καταναλώνουν μέτριες ποσότητες κρασιού. Επιπλέον μια σειρά από εργαστηριακές μελέτες δείχνουν ότι οι πολυφαινόλες του κρασιού έχουν εξαιρετικές αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι μοριακοί μηχανισμοί με τους οποίους το κρασί και οι ουσίες που περιέχει δρουν στον καρκίνο είναι εξαιρετικά περίπλοκοι. Σήμερα ανακαλύπτουμε ότι πέρα από τις αντιοξειδωτικές τους δράσεις, οι πολυφαινόλες του κρασιού μπορούν να επδράσουν πιο άμεσα στους μοριακούς μηχανισμούς των καρκινικών κυττάρων και να αναστείλουν το πολλαπλασιασμό τους. Μελέτες με πολυφαινόλες έχουν δείξει ότι ορισμένες από αυτές τροποποιούν τη δραστηριότητα μιας σειράς γονιδίων που σχετίζονται με τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό και τη διεισδυτικότητα του καρκίνου του ήπατος. Πάντως κατά τη γνώμη των ειδικών απαιτούνται περαιτέρω μελέτες, πολλές από τις οποίες γίνονται αυτή τη στιγμή, και οι οποίες θα έχουν σκοπό να αποδείξουν ότι η προσθήκη του κρασιού σε πληθυσμούς που δεν το καταναλώνουν στην κανονική τους δίαιτα μπορεί να μειώσει την εμφάνιση κάποιων μορφών καρκίνου. Τέλος, συνεχιζόμενες μελέτες τείνουν να αποδείξουν ότι ορισμένες πολυφαινόλες του κρασιού έχουν και πιθανές φαρμακευτικές ιδιότητες για συγκεκριμένους (ορμονοευσταθισμένους) όγκους.

Είναι η κατανάλωση κάθε μορφής αλκοόλης ευεργετική, ή τα θετικά αποτελέσματα περιορίζονται μόνο στην κατανάλωση κρασιού;

Πριν από αρκετά χρόνια είχε γίνει λόγος για την προστατευτική επίδραση του αλκοόλη στα αγγεία. Πράγματι, μικρές ποσότητες αλκοόλη έχουν μια μικρή παροδική αγγειοδιασταλτική δράση. Συγκριτικές όμως μελέτες του κρασιού με άλλα αλκοολούχα ποτά έχουν δείξει ότι η μπύρα και τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλη όπως το ουίσκι και η βότκα, έχουν ελάχιστες έως καθόλου χρόνιες ευεργετικές δράσεις στη στεφανιαία νόσο σε σχέση με το κρασί. Συγκεκριμένα η μέτρια κατανάλωση κρασιού εκτιμήθηκε ότι μπορεί να αυξήσει το προσδόκιμο επιβίωσης μετά από 12-18 χρόνια διατήρησης αυτής της συνήθειας, κάτι που δεν παρατηρήθηκε με άλλα οινοπνευματώχα ποτά.

Επομένως οι μείζονες προστατευτικές δράσεις του κρασιού στη στεφανιαία νόσο φαίνεται να είναι μοναδικές. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι το κρασί, ως φυσικό εκχύλισμα του σταφυλιού, περιέχει σε μεγάλες ποσότητες και τα μικροστοιχεία που αναφέραμε πιο πάνω, τα οποία είτε δεν παράγονται, είτε δεν συναποσπάζονται κατά την παραγωγή των υπολοίπων αλκοολούχων ποτών.



Παχαίνει το κρασί;

Το κρασί περιέχει αλκοόλη.
Δύο γραμμάρια αλκοόλης ισοδυναμούν με ένα γραμμάριο ζάχαρης.
Επίσης, το κρασί περιέχει μικρή ποσότητα σακχάρων. Έτσι, προσφέρει ένα αριθμό θερμίδων (~30 θερμίδες ανά ποτήρι). Η ποσότητα αυτή είναι αμελητέα, σε υπεύθυνη κατανάλωση κρασιού (2-3 ποτήρια ημερησίως).

Επιπλέον, έχει περιγραφεί ότι το κρασί καταπολεμά το Μεταβολικό σύνδρομο, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από παχυσαρκία, υψηλό σάκχαρο αίματος και υπερλιπιδαιμία.

Το γεγονός αυτό, σύμφωνα με πολύ πρόσφατες έρευνες, οφείλεται επίσης στα μικροστοιχεία του κρασιού (πολυφαινόλες) οι οποίες αφ' ενός μεν επιταίνουν τον μεταβολισμό και καταναλώνουν θερμίδες, αφ' ετέρου δε αναστέλλουν τη δημιουργία λίπους.



Ποιά είναι η πλέον επωφελής ποσότητα κρασιού που θα πρέπει να καταναλώνεται;

Φαίνεται ότι 2-3 ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες και περίπου το μισό αυτού για τις γυναίκες είναι επαρκές για να εισπράξει κάποιος τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία του.

Το ζήτημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένου ότι είναι επίσης γνωστό ότι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.

Επίσης η μετάβαση από το όφελος στην επιζήμια δράση για την υγεία όσον αφορά την ποσότητα του κρασιού που καταναλώνεται μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, κάτι που έχει να κάνει με τη γενετική του προδιάθεση και τον σωματότυπό του, γεγονός στο οποίο οφείλεται και η διαφορετική ποσότητα που συνιστάται σε άνδρες και γυναίκες.



**άντρες
2-3 ποτήρια
την ημέρα**



**γυναίκες
1-1,5 ποτήρια
την ημέρα**



Σε ποια άλλα νοσήματα έχει περιγραφεί η ευεργετική δράση του κρασιού;

Εκτός από την αρνητική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης κρασιού και τη θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο, ορισμένες επιδημιολογικές μελέτες έχουν συσχετίσει την κατανάλωση κρασιού με μειωμένα ποσοστά εμφάνισης άλλων νοσημάτων όπως τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, την άνοια οποιασδήποτε αιτιολογίας συμπεριλαμβανομένης και της νόσου Alzheimer, την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (συχνότερο αίτιο τύφλωσης στον δυτικό κόσμο), τη νεφρολιθίαση και τη χοληλιθίαση, την καθοδήγη υπερτροφία του προστάτη και την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη.

Δυστυχώς οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες είναι μικρές και συχνά με μεθοδολογικά προβλήματα με αποτέλεσμα να υπάρχει αρκετός σκεπτικισμός από μια μερίδα επιστημόνων. Επομένως τα ευρήματά αυτών των μελετών θα πρέπει να επιβεβαιωθούν με ακόμα μεγαλύτερες και πιο προσεγμένες μελέτες.

Αναμφισβήτητο γεγονός όμως παραμένει ότι το κρασί μοιάζει ότι έχει προστατευτικές ιδιότητες σε κύρια εκφυλιστικά και χρόνια νοσήματα του Δυτικού κόσμου.



Τα τελευταία 5 χρόνια έχουν ανακοινωθεί έρευνες, στις οποίες αποδείχτηκε ότι κάποιες πολυφαινόλες του κρασιού είναι ισχυροί ενεργοποιητές αντιγηραντικών ενδογενών ουσιών.

Οι ουσίες αυτές (με κύριο εκπρόσωπο ένα ένζυμο που ονομάζεται σιρτουίνη 1) μιμούνται τα ωφέλιμα αποτελέσματα του περιορισμού της κατανάλωσης θερμίδων από ένα οργανισμό, καθυστερούν τη γήρανση και αυξάνουν τη μακροβιότητα ενός αριθμού οργανισμών.

Επιπλέον, οι πολυφαινόλες φαίνεται να καθυστερούν την εμφάνιση ορισμένων νόσων ή καταστάσεων που έχουν σχέση με τη γήρανση του οργανισμού των θηλαστικών.

Τα αποτελέσματα αυτά, μολονότι προκάλεσαν μεγάλο ενθουσιασμό αρχικά, μένει να αποδειχθούν και στον άνθρωπο.



Οι ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού περιορίζονται μόνο στο κόκκινο ή επεκτείνονται και στο λευκό κρασί;

Όπως αναφέραμε, οι ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού οφείλονται σε μικροστοιχεία, που βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στις φλούδες και τα κουκούτσια του σταφυλιού.

Οι ουσίες αυτές εκχυλίζονται σταδιακά, υπό την επίδραση του παραγομένου οινοπνεύματος, στη διάρκεια της ζύμωσης, και μεταφέρονται από τη φλούδα και τα κουκούτσια στον χυμό του κρασιού. Το λευκό κρασί, συνήθως παράγεται απομονώνοντας τις φλούδες και τα κουκούτσια από το γλεύκος, γεγονός το οποίο εμποδίζει τις χρωστικές (και πολυφαινόλες) να περάσουν στο τελικό προϊόν.

Έτσι, η περιεκτικότητα του λευκού κρασιού σε πολυφαινόλες είναι πολύ μικρότερη.

Παρά ταύτα, ορισμένες ουσίες (σαλικυλικά, φαινολικά οξέα και μικρή ποσότητα πολυφαινολών) βρίσκονται επίσης και στο λευκό κρασί.



Ο χυμός του σταφυλιού έχει τις ίδιες ευεργετικές ιδιότητες με το κρασί;

Όχι! Όπως αναφέρθηκε, οι πολυφαινόλες εκχυλίζονται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης.

Έτσι, ο χυμός του σταφυλιού είναι κατά πολύ φτωχότερος σε πολυφαινόλες. Περιέχει μικρές ποσότητες σαλικυλικών (ουσίες σαν την ασπιρίνη) και φαινολικών οξέων, τα οποία έχουν εντελώς διαφορετικές ιδιότητες.

Συνεπώς, τα ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω είναι χαρακτηριστικές ιδιότητες του (κόκκινου κυρίως) κρασιού.



Συμπέρασμα



Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι το κρασί πέρα από τη γευστική απόλαυση που μας παρέχει, αποτελεί και ένα εύχρηστο καθημερινό όπλο για την προστασία της υγείας μας. Για να λάβουμε όμως το ύψιστο κέρδος για την υγεία μας από το κρασί θα πρέπει πάντα να το αντιμετωπίζουμε ως ένα κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής, η οποία περιλαμβάνει επιπλέον άφθονα λαχανικά και φρούτα, ελαιόλαδο, ψάρι και λίγο κόκκινο κρέας. Η πολύ υψηλή περιεκτικότητα του κρασιού σε πολυφαινολικές ενώσεις μας παρέχει μια εξαιρετική ασπίδα από μια σειρά από τα νοσήματα που αποτελούν χαρακτηριστικά της εποχής μας και του δυτικού τρόπου ζωής, όπως η στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος. Είναι όμως σαφές ότι υπάρχει ανάγκη για περισσότερες μελέτες που θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τους μηχανισμούς δράσης του κρασιού στα ανθρώπινα νοσήματα και θα μας επιτρέψει να το χρησιμοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ήδη, από αυτά που αναφέρθηκαν πιο πάνω φαίνονται ορισμένες από τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην ανθρώπινη υγεία, ιδιότητες οι οποίες αυξάνονται καθώς αναπτύσσεται η έρευνα σε αυτό το πεδίο. Είναι επομένως ορατός ο κίνδυνος να αντιμετωπισθεί το κρασί σαν φάρμακο. Δεν πιστεύουμε όμως, ότι πρέπει να αγοράζουμε το κρασί στο φαρμακείο.

ΜΗΝΙΑΙΑ

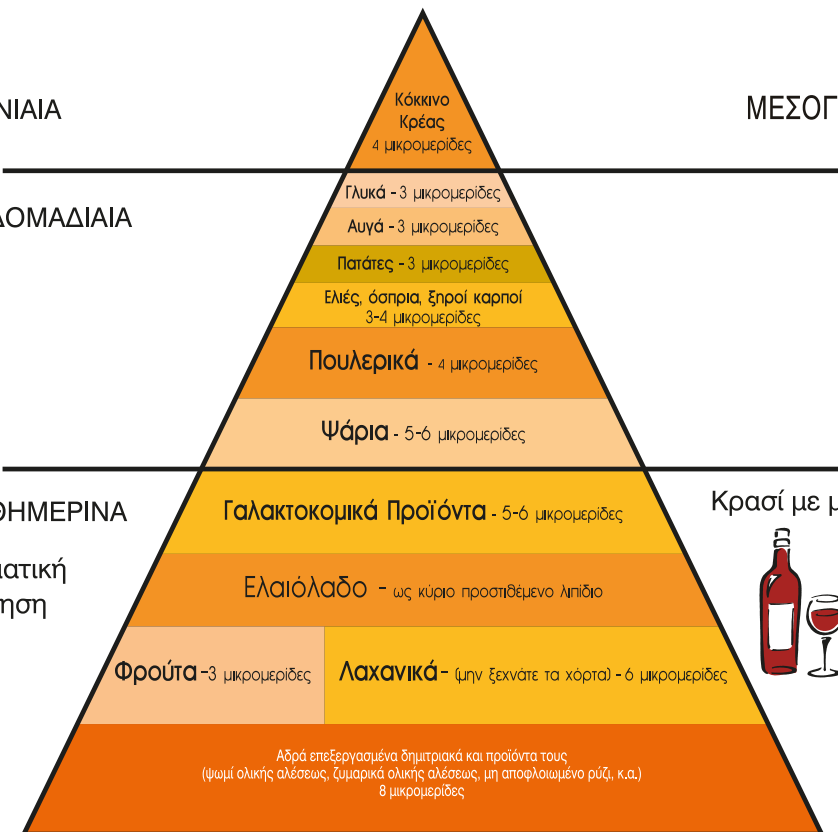
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Σωματική
Άσκηση

Κρασί με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις. Ομηθείτε επίσης: πίνετε άφθονο νερό-αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) και άλλα.



Το κρασί βασικό στοιχείο απόλαυσης και ποδητισμού

Το κρασί είναι και θα παραμείνει βασικό στοιχείο απόλαυσης και ποδητισμού. Είναι άρρηκτα δεμένο με τον Μεσογειακό τρόπο ζωής, με την κουζίνα και τον ποδητισμό μας.

Ήδη, η Οινό (μαζί με τις αδελφές της Σπερμώ και Ελαιίδα) βοήθησαν να καταληφθεί η Τροία.

Η Σεμέλη έδωσε στο Δία τον χαρούμενο Θεό, τον Διόνυσο, ευεργέτη αθλητή και καταστροφέα.

Τον Θεό, που όπως κάποιος Άθλιος γεννήθηκε, μεγάλωσε, πέθανε και αναστήθηκε. Μας έδωσε το αίμα του, όπως και κάποιος Άθλιος, μερικές χιλιάδες χρόνια μετά, τον γλυκό χυμό του αμπελιού.

Τον χυμό που οι άνθρωποι τον θεώρησαν Θείο Δώρο, το αίμα του Θεού, και τον χρησιμοποίησαν στην ιατρική, τη μαγεία, τη θρησκεία, αθλητή και που τους συνόδευε σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους.

Ήδη, από αυτά που είπαμε, φαίνεται ότι επιβεβαιώνονται ποδητρες από τις αρχαίες (μυστηριακές και ιατρικές) χρήσεις του κρασιού. Είθε, το αίμα αυτό των θεών, ευλογημένο από τη γλυκιά Σεμέλη, να συνεχίζει να μας συντροφεύει στις όμορφες στιγμές της ζωής μας.





Ο οίνος εμφανίζεται ανά τους αιώνες δεμένος με τον άνθρωπο, και κατέχει εξέχουσα θέση σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με το μέτρο, την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, τον ισορροπημένο τρόπο ζωής και τη μακροζωία. Μπορεί η φαρμακευτική χρήση του οίνου τότε να βασιζόταν σε δοξασίες ή μη οργανωμένες παρατηρήσεις, αλλιά πολλά χρόνια μετά η επιδημιολογία και εξηλιγμένες εργαστηριακές και κλινικές μελέτες έχουν επιτρέψει να ξεσκεπάσουμε μια σειρά από μυστήρια που αφορούν την επίδραση του οίνου στην ανθρώπινη υγεία, επιβεβαιώνοντας παλαιότερες λαϊκές του χρήσεις και αποκαλύπτοντας καινούριες.