

# Κρασί: Ποια είναι τα οφέλη του ανάλογα με το χρώμα του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πλήθος επιστημονικών ερευνών έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού προστατεύει από αρκετές παθήσεις, μεταξύ των οποίων και η στεφανιαία νόσος.

Ειδικά στη χώρα μας, όπου η αμπελουργία είναι πολύ διαδεδομένη, η οινοποισία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της διατροφικής κουλτούρας.

Τα είδη του κρασιού και οι επιδράσεις του στον οργανισμό

Υπάρχουν τρία είδη κρασιών: το λευκό, το κιτρινωπό (υπόξανθο) και το μαύρο (κόκκινο). Το λευκό είναι το ελαφρύτερο και έχει διουρητικές, θερμαντικές και χωνευτικές ιδιότητες.

Το μαύρο στυφό κρασί είναι πολύ θρεπτικό και στυπτικό, ενώ το υπόγλυκο προσβάλλει λιγότερο το κεφάλι.

Μελέτη των ερευνητών του West Virginia University, διαπίστωσε ότι τόσο το λευκό όσο και το κόκκινο κρασί εξουδετερώνουν κάποιους τύπους βακτηρίων που

μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση, διάρροια και άλλες ενοχλήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή.

Μελέτη της ιατρικής σχολής του Harvard κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού μειώνει κατά 20 έως 40% την πιθανότητα προσβολής από στεφανιαία νόσο, επειδή αυξάνει τα επίπεδα της HDL (καλή χοληστερίνη) και ταυτόχρονα μειώνει την LDL (κακή χοληστερίνη).

Η δράση του αυτή οφείλεται στους ισχυρούς αντιοξειδωτικούς παράγοντες του κόκκινου κρασιού και συγκεκριμένα στις φαινόλες που απορροφώνται με την κυκλοφορία του αίματος. Τα στοιχεία αυτά εντοπίζονται στην επιδερμίδα των σταφυλιών.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια υποστηρίζουν ότι το κρασί πιθανόν να περιέχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ιδιότητες από τη βιταμίνη Ε.

Πάντως, στο κόκκινο κρασί υπάρχουν περισσότερες φαινόλες από ό,τι στο λευκό.

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στην British Medical Journal υποστηρίζει ότι σε όσους καταναλώνουν τακτικά κρασί σημειώνονται λιγότερα περιστατικά οστεοπόρωσης από ό,τι σε εκείνους που απέχουν από την οινοποσία.

Ιταλοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι όσοι αγαπούν το κρασί έχουν κατά 20% μειωμένες πιθανότητες να αναπτύξουν χολολιθίαση.

Τέλος, σε έρευνες της τελευταίας δεκαετίας υποστηρίζεται ότι τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στο κρασί προστατεύουν από ορισμένες μορφές καρκίνου.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)