

Kieliszek wina może korzystnie  
wpływać na organizm...



# Doarst na zdrowie

**G**dy spiskowcy postanowili zabić Grigorija Jefimowicza Rasputina, słynnego carskiego faworyta, podali mu kieliszek zatrutego cjankiem tokaju oraz zatrute ciasto. Ku ich zdziwieniu Rasputin mimo spożycia trucizny ucztował dalej. Słowaccy winiarze z tokajskiego regionu przypisują ten cud ochronnemu działaniu złotego trunku...

Na potwierdzenie ochronnych właściwości win wskazują Francuzów, którzy zajadają się croissantami, tustymi pasztetami i serami, a mimo to zaburzenia krążenia zabijają jedynie 83 osoby na każde 100 tys., podczas gdy w USA liczba ta wynosi 250 na 100 tys. mieszkańców. Ten francuski paradoks przypisuje się panującemu nad Sekwaną zwyczajowi picia kieliszka czerwonego wytrawnego wina<sup>1</sup>.

Jak jest naprawdę? Wino to napój, który towarzyszy ludzkości od starożytności. Egipskie papyrusy opisujące jego leczniczą rolę pochodzą z 2200 r. p.n.e.<sup>2!</sup> Uzdrowiciele, tacy jak św. Hildegarda, wśród swoich leczniczych receptur mieli przepisy na wzmacniające i odtruwające wina. Nic więc dziwnego, że wielu naukowców prowadzi badania nad właściwościami tego trunku. Dzięki nim wiemy, że wino zawiera kilkaset różnych substancji, takich jak minerały, kwasy organiczne, aminokwasy i witaminy, a ich stężenie zależy w dużej mierze od odmiany winorośli, warunków klimatycznych i sposobu przetwarzania.

Wiadomo również, że wino pite do posiłków zwiększa wydzielanie śliny i produkcję enzymów trawiennych. Zawarty w nim kwas cynamonowy sprzyja



wydzielaniu żółci, co przyspiesza trawienie tłuszczów.

Kolejne badania dowodzą jego odmładzających i prozdrowotnych właściwości, zwłaszcza dla układu krążenia. To jednak nie wszystko...

### **Eliksir młodości?**

Najprawdopodobniej tak, a to za sprawą wysokiej zawartości resweratrolu, niezwykle silnego przeciwutleniacza (znajduje się w skórkach czerwonych winogron, a przez to i w czerwonym winie), który stymuluje gen długowieczności SIR2<sup>3</sup>. Przeprowadzone na myszach eksperymenty wykazały, znaczne zmniejszenie objawów starzenia u gryzoni, którym podawano tę substancję. Wracając do elastyczności naczyń, zmniejszały się stany zapalne w organizmie, poprawiała

koordynacja ruchowa i gęstość kości, hamował rozwój zaćmy, spadał też poziom cholesterolu. Długość życia rosła o 26%!

Uczeni z Harvard Medical School dowiedli, że resweratrol przyspiesza produkcję białek, które chronią ludzkie ciało przed starzeniem. Ich odkrycie potwierdza badanie z 2007 r. opublikowane na łamach *The Journals of Gerontology*. Przez 29 lat naukowcy badali wpływ różnych alkoholi na grupę mieszkańców Finlandii. Okazało się, że ci, którzy pili czerwone wino, mieli o 34% niższy wskaźnik śmiertelności od rodaków, którzy raczyli się piwem bądź mocniejszymi trunkami<sup>4</sup>.

Z kolei naukowcy ze Scripps Research Institute w La Jolla w Kalifornii odkryli, że resweratrol aktywuje bardzo silny enzym TyrRS, który oddziałuje na jądra komórkowe, m.in. uruchamiając antynowotworowy gen p53, a także wspomniane już geny długowieczności. Zdaniem badaczy picie 2 kieliszków wina dziennie da każdemu wystarczającą dawkę resweratrolu, żeby uzyskać efekt ochronny dla organizmu<sup>5</sup>.

Podobno – jak wynika z pilotażowych testów – na ludzi resweratrol działa skuteczniej pod postacią trunku niż tabletek. Jednakże ważne jest, jakie wino się pije. Czerwone zawiera średnio 5 razy więcej resweratrolu niż białe. Nie bez znaczenia jest także szczep winogron użytych do jego produkcji, i tak np. szczep pinot noir jest kilkakrotnie bogatszy w resweratrol niż cabernet sauvignon.



## CZERWONE WINO

**1 Poprawia pamięć** Jak się okazuje, resweratrol korzystnie wpływa również na pamięć krótkotrwałą. Osoby pijące maksymalnie 2 lampki wina dziennie zapamiętują znacznie więcej słów, a ich hipokamp, który odpowiada za przyswajanie nowych informacji, pracuje o wiele wydajniej.

**2 Chroni mózg** Badacze z Johns Hopkins University są zdania, że resweratrol działa jak katalizator podwyższający stężenie oksygenazy hemowej, która zapobiega uszkodzeniom neuronów w mózgu. Ponadto odnotowano, że panowie, których dieta obfitowała w antocyjany, blisko 40% rzadziej zapadali na choroby neurodegeneracyjne, w tym parkinsona. Poza winem barwniki te znajdziesz w jeżynach, czarnych jagodach, porzeczkach czy aronii<sup>6</sup>.

**3 Zapobiega zaćmie** Pięcioletnie badanie przeprowadzone na Islandii potwierdza, że u pijących umiarkowane ilości czerwonego wina ryzyko wystąpienia katarakty spadało aż o 32%<sup>7</sup>.

**4 Przeciwdziała próchnicy** Znajdujące się w czerwonym winie antyoksydanty spowalniają rozwój bakterii w jamie ustnej, zwłaszcza tych przyczyniających się do powstawania ubytków w zębach. Naukowcy z Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación w Madrycie i Centrum Medycyny Stomatologicznej Uniwersytetu w Zurychu zanurzali hodowle bakterii bytujących w jamie ustnej w czerwonym winie, czerwonym winie bez alkoholu, czerwonym winie z dodatkiem wyciągu z pestek winogron, a także 12-procentowym wodnym roztworze alkoholu. Okazało się, że wino, wino wzmocnione wyciągiem z pestek, jak również wino bezalkoholowe są skuteczniejsze w eliminowaniu bakterii niż sam alkohol<sup>8</sup>.

**5 Zapobiega zakażeniom górnych dróg oddechowych** Streptokoki, które niszczą szkliwo, mogą też powodować ból gardła. Okazuje się, że picie czerwonego wina ogranicza ich rozwój. Miłośnicy czerwonego wina aż o 40% rzadziej zapadali na typowe przeziębienie niż abstynenci.

**6 Ostaniam układ krążenia** Brytyjscy badacze zidentyfikowali oligomeryczne procyjanidyny, które najprawdopodobniej odpowiadają za dobroczynny wpływ niektórych win na zdrowie serca. Naukowcy hodowali komórki ludzkich



naczyń krwionośnych i wystawiali je na działanie 165 różnych win. W ten sposób chcieli sprawdzić, które polifenole najsilniej wpływają na naczyń krwionośne. Za pomocą chromatografii płynów zespół dr. Rogera Cordera z londyńskiej Queen Mary's School of Medicine wykazał, że procyjanidyny hamowały wytwarzanie białka zwanego endotelina-1, które powoduje zwężanie naczyń. Jak się okazało, najlepsze działanie ochronne miały wina z prowincji Nuoro na Sardynii<sup>9</sup>. Z kolei po badaniu przeprowadzonym na Harvard School of Public Health naukowcy doszli do wniosku, że osoby pijące umiarkowane ilości czerwonego wina średnio często i regularnie rzadziej doświadczały zawału serca (o 30%).

Dodatkowo wino bogate jest we flawonoidy, które przeciwdziałają procesom utleniania<sup>10</sup>. Chronią śródbłonek naczyń krwionośnych przed uszkodzeniami, miażdżycą i zakrzepami, podwyższają też poziom dobrego cholesterolu HDL.

**7 Obniża cholesterol** Odmiany czerwonego wina takie jak Tempranillo czy Rioja mogą obniżać poziom cholesterolu. U uczestników badania, którym podano odpowiedzialny za to składnik tych win, odnotowano spadek złego cholesterolu (LDL) o 9%. Jeszcze lepsze efekty zaobserwowano u osób mających wysokie stężenie cholesterolu LDL – w ich przypadku obniżyło się aż o 12%<sup>11</sup>!

**8 Zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów, a zwłaszcza raka jelita grubego** Uczeni z University of Virginia odkryli, że substancje znajdujące się w skórcie czerwonych winogron mogą zabijać komórki rakowe. Resweratrol blokuje w komórkach rakowych zdolność wytwarzania kluczowego białka, które jest budulcem guzów nowotworowych<sup>12</sup>. Natomiast na Uniwersytecie Stanu Nowy Jork w Stony Brook oszacowano, że amatorzy czerwonego wina mieli o 68% mniejsze ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych jelita grubego<sup>6</sup>.

**9 Zapobiega cukrzycy typu 2** Jak ustalili naukowcy z Austrii, kieliszek czerwonego wina dziennie zmniejsza oporność organizmu na insulinę – hormonu od którego zależy m.in. gospodarka węglowodanami. Insulina reguluje poziom glukozy we krwi i nie dopuszcza, by był zbyt wysoki<sup>13</sup>. Z kolei w czasopiśmie *Diabetology* opublikowano wyniki analizy nawyków i warunków spożywania alkoholu przez 70 551 duńskich mężczyzn i kobiet. Każdą osobę monitorowano średnio przez 5 lat. Duńczycy ustalili, że picie wina 3-4 dni w tygodniu było powiązane z najniższym ryzykiem cukrzycy. Osoby, które piły 7 kieliszków wina tygodniowo, były o 25-30% mniej narażone na wystąpienie cukrzycy od tych, które spożywały mniej niż jeden kieliszek<sup>14</sup>.

**10 Ogranicza skutki osteoporozy** Jak wynika z przeglądu 13 analiz związanych z tą chorobą, dokonanej pod przewodnictwem dr Kariny Berg z Montefiore Medical Center, osoby pijące lampkę wina dziennie blisko 20% rzadziej doznawały złamania stawu biodrowego niż abstynenci. Ale już 2 lampki dziennie zwiększały zagrożenie złamaniem blisko dwukrotnie w porównaniu z grupą niepijących!<sup>15</sup>

**11 Broni przed zakrzepicą** Analiza danych 30 tys. kobiet i 30 tys. mężczyzn obejmująca 10 lat doprowadziła dr Marianne Tang Severinsen ze Szpitala Uniwersyteckiego w Ålborgu do wniosku, że umiarkowane spożycie alkoholu zmniejsza

sza ryzyko rozwoju zakrzepicy żył głębokich, zatorowości płucnej i zakrzepicy tętniczej u mężczyzn. Jednak nadużywanie tego lekarstwa i picie więcej niż 2 lampek dziennie niweluje ten efekt, a wręcz zwiększa ryzyko wystąpienia zatorowości płucnej<sup>16</sup>.

## BIAŁE WINO

Choć w kontekście zdrowia częściej mówi się o winie czerwonym, to dobrze wiedzieć, że również picie białego, może przynieść nam korzyści. Warto przy tym wspomnieć o tokajach, bowiem zdaniem wielu badaczy stanowią one osobną klasę win białych. Dzieje się tak ze względu na ich dobroczynne właściwości, które wydawałoby się są domeną jedynie czerwonych win.

„Nasz stary król jest zdrowy, ponieważ codziennie pije butelkę tokaju” – mawiali Węgrzy o cesarzu Franciszku Józefie I, tłumacząc tak jego długie panowanie<sup>17</sup>. I mogli mieć rację. W pierwszej połowie XX w. tokaje aszú były dostępne w aptekach i sprzedawane jako lekarstwa. Leczył się nimi z polecenia medyków papież Pius I. Zalecano je też jako środek przeciw anemii. Dziś okazuje się, że miało to uzasadnienie, bowiem wina te obfitują w minerały i... penicylinę<sup>18</sup>.

**12 Dezynfekuje i goi rany** Dawniej w Słowackim Tokaju, gdy ktoś się zranił, przemywano ranę winem. Dziś mądrość ludową i antyseptyczne działanie tego wina potwierdzają badania kliniczne. Nie dość na tym – okazuje się, że tokaj przyspiesza gojenie się ran.

**13 Zwiększa odporność** zawarty w białym winie alkohol ma działanie antybakteryjne, łagodzi podrażnienia i dolegliwości żołądkowe. Umiarkowane picie wina obniża też ryzyko zakażenia bakterią *Helicobacter pylori*, powiązaną z rozwojem zapalenia żołądka i wrzodów trawiennych, jak też z rakiem żołądka<sup>2</sup>. Jak dowiodło niemieckie studium, abstynenci są nieco bardziej zagrożeni zakażeniem niż pijący umiarkowanie<sup>19</sup>.

**14 Dbą o układ krążenia** Przeciwtleniacze zawarte w białym winie pomagają w zwiększeniu wydolności pracy serca i zapobiegają zatorom w tętnicach, tym samym zmniejszając ryzyko chorób serca. Według badań wino białe ma podobne właściwości jak oliwa z oliwek i tak jak czerwone wpływa



korzystnie na poziom cholesterolu we krwi<sup>20</sup>. Skutecznie również zapobiega powstawaniu zakrzepów. Ma bowiem właściwości antykoagulacyjne, które ograniczają krzepnięcie krwi, powodując, że płytki krwi są mniej podatne na sklejanie się ze sobą i obniżenie poziomu białka fibryny, które wiąże je ze sobą<sup>21</sup>.

**15 Zapobiega nowotworom** Jak odkryli uczeni z Ohio State University, obecna w winie apigenina (flawonoid) może hamować wzrost nowotworów w organizmie, bo pozbawia komórki rakowe mechanizmu chroniącego je przed apoptozą<sup>22</sup>. Ponadto w połączeniu z zestawem konkretnych białek apigenina przywraca normalny profil w komórkach nowotworowych. Z kolei inne badania wykazały, że białe wino o wysokiej zawartości przeciwutlenia-czy chroni kobiety przed rakiem piersi. W 2010 r. badacze Uniwersytetu Wisconsin stwierdzili, że pod tym względem jest równie skuteczne co czerwone<sup>23</sup>.

**16 Wspomaga płuca** Specjaliści z Uniwersytetu w Buffalo School of Medicine są zdania, że umiarkowane, długotrwałe spożywanie białego wina może poprawić również wydolność płuc. Przeprowadzili badanie w losowej próbie 1 555 białych i afroamerykańskich mieszkańców Western New York, którzy wykonali standardowe testy funkcji płuc. Okazało się, że osoby pijące wino miały najwyższe poziomy antyoksydantów we krwi, co przekładało się na zwiększenie wydolności ich płuc mierzonej za pomocą natężonej pojemności życiowej (ang. Forced Vital Capacity; FVC) – czyli największą objętością powietrza, jaką można wydymać z płuc podczas maksymalnego, szybkiego wydechu<sup>24</sup>.

**17 Przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu** W 1999 r. na tureckim uniwersytecie porównano korzyści antyoksydacyjne czerwonego i białego wina oraz soku z winogron. Naukowcy z Uniwersytetu w Ankarze stwierdzili, że choć czerwone wino i czerwony sok winogronowy zawierają wyższe poziomy przeciwutlenia-czy, to jednak ochrona komórek przed utlenianiem nie była znacząco większa niż podczas picia białego wina<sup>25</sup>.

**18 Wzmacnia kości** Picie tokaju, przez wzgląd na dużą zawartość fosforu, może mieć znaczenie dla tworzenia kości. Większość badań przeprowadzono na kobietach w wieku pomenopauzalnym, jednak jedno, w którym uczestniczyli mężczyźni, wykazało, że umiarkowane spożycie tego alkoholu może być również korzystne dla gęstości kości panów<sup>26</sup>.

**19 Odmładza i wyszczupla** 13 lat obserwacji blisko 20 tys. kobiet sprawiło, że naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie doszli do wniosku, iż panie po 40. r.ż. pijące wino mają lepszą figurę od abstynentek. W chwili rozpoczęcia badania wszystkie uczestniczki miały powyżej 39 lat. Wszystkie też z czasem nieco przybrały na wadze, ale te, które piły wino, przytyły najmniej. Dietetycy podejrzewają, że ich wątroby wykształciły mechanizm pozwalający natychmiast przerabiać napoje procentowe na ciepło, zamiast uzyskaną energię magazynować w postaci tłuszczu. Z kolei inne badania wykazały w białych winach (a zwłaszcza tokajach) obecność dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) oraz poliamin i polifenoli, które zmniejszają stres oksydacyjny w organizmie i mają przeciwstarzeniowy wpływ na skórę<sup>27</sup>.





## Dobroczynna pleśń

Odkrycie przeciwbakteryjnego działania pleśni *Penicillium notatum* przez Alexandra Fleminga doprowadziło do wyprodukowania penicyliny, uznanej za „lekarstwo, które ocaliło najwięcej istnień ludzkich w dziejach nowożytnej medycyny”. Od tamtego czasu pozyskuje się z niej leki przeciwwzkrzepowe i przeciwmigrenowe, a także środki stosowane w leczeniu choroby Parkinsona.

Innym odmianom pleśni (*Penicillium*) zawdzięczamy m.in. takie gatunki sera, jak brie, camembert, gorgonzola czy roquefort.

Podobnie jest z winem. Winogrona pokryte pleśnią *Botrytis cinerea* („szlachetna pleśń”) stają się zaczątkiem wybornych tokajów. Sprawia ona bowiem, że stężenie cukru w gronach wzrasta i wzbogaca smak trunku. Z kolei w piwnicy, gdzie następuje proces dojrzewania wina, do akcji wkracza pleśń *Cladosporium cellare*. To ona nadaje im ostateczny smak<sup>1</sup>.

### BIBLIOGRAFIA

1 <https://goo.gl/1De1S3>

### BIBLIOGRAFIA

- 1 Mansoon, P. (March 15, 1994). „The Father of the French Paradox”. *Wine Spectator*.
- 2 Robinson, J., ed. (2006). *The Oxford Companion to Wine* (3rd ed.). Oxford University Press. p. 433
- 3 <https://goo.gl/Rp3nhW>
- 4 *The Journals of Gerontology: Series A*, Volume 62, Issue 2, 1 February 2007, Pages 213-218, <https://goo.gl/JcepXa>
- 5 <https://goo.gl/b8RU5b>
- 6 <http://tiny.pl/gjf7t>
- 7 <https://goo.gl/Kobevg>
- 8 <https://goo.gl/Yso16b>
- 9 <https://goo.gl/gQAHLp>
- 10 <https://goo.gl/JzYiEh>
- 11 <https://goo.gl/T6hcUf>
- 12 <http://tiny.pl/gjf77>
- 13 *Diabetes Care*. 28 (3): 719–25. PMID 15735217. doi:10.2337/diacare.28.3.719
- 14 <https://goo.gl/6RRniY>
- 15 <https://goo.gl/HijRNF>
- 16 <https://goo.gl/NEgsH4>

- 17 <https://goo.gl/CFQ4zQ>
- 18 <http://tiny.pl/gjf7m>
- 19 „Alcohol Consumption and Helicobacter pylori Infection: Results from the German National Health and Nutrition Survey. *Epidemiology*”. 10 (3): 214–8. PMID 10230827.
- 20 Zelman, Kathleen M. (January 26, 2005). „Wine: How Much Is Good for You?”. *WebMD*
- 21 Guilford, J. M.; Pezzuto, J. M. (2011). „Wine and Health: A Review”. *American Journal of Enology and Viticulture*. 62 (4): 471-86. doi:10.5344/ajev.2011.11013
- 22 <https://goo.gl/Py628x>
- 23 <https://goo.gl/bwSv6g>
- 24 <https://goo.gl/Bc2AdY>
- 25 <https://goo.gl/Mof7kG>
- 26 *American Journal of Clinical Nutrition*. 95 (5): 1261–9. doi:10.3945/ajcn.111.021600
- 27 <https://goo.gl/9xVqZB>
- 28 „Keep young and beautiful!” *Harpers*, January 23, 2004

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



# Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

### RESVERATROL w kroplach:

- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa  
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21, 602 214 616

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, [www.bonimed.pl](http://www.bonimed.pl)