

18. ČLANEK –NASVET

TEMA: VINO IN RDEČE GROZDJE

Znanstveniki so ugotovili, da je pomembnejša barva grozdja kot barva vina. Ameriški znanstveniki so dokazali, da rdeče vino in sok rdečega grozdja pospešujeta krvni obtok ter zmanjšujeta nevarnost za nastanek krvnih strdkov. Rdeče grozdje vsebuje dva pomembna flavonoida, kvercentin ter rutin. Teh dve sestavin v belem grozdju ni.

Francoski paradoks so razložili tako, da francozi popijejo več rdečega vina, vendar hkrati pojedjo več hrane, ki vsebuje flavonoide, ki varujejo ožilje in srce. Dejstvo je, da francozi pojedjo veliko več zelenjave in sadja kot ostali narodi.

Kaj sploh je flavonoid?

To so pigmenti v rastlinah, ki ustvarjajo celo barvno mavrico. Sodiyo med sekundarne rastlinske metabolite. Mnogi med njimi delujejo kot antioksidanti in varujejo rastline pred poškodbami zaradi prostih radikalov. Celice v človeškem telesu varujejo pred poškodbami oksidacijskega stresa. Od karotenov se razlikujejo po tem, da se topijo v vodi, medtem ko se karoteni topijo v olju. Flavonoide je odkril Nobelovec Dr. Albert Szent-Gyorgy, ki je odkril tudi vitamin C. ugotovil je tudi, da flavonoidi okrepijo stene kapilar ter s tem posredno varujejo ožilje in srce. Pred tem so jih označevali kot vitamin P. Glavni vir flavonoidov so sadje vseh vrst, izdelki iz čaja, čaj in soja. Raziskave dokazujejo, da prav ti v teh živilih varujejo pred rakom, srčnimi boleznimi, koristili pa bodo tudi vsem z naslednimi boleznimi: razjeda na želodcu, krčne žile, diabetes, putika, degeneracija, siva mrena, bolezn dlesni, okužbe z kandido. Flavonoide vsebujejo skoraj vse rastline.

Vir; ABC, marec 2013