

Poboljšava li crveno vino naše zdravlje?

Autor Webmd.com

Srijeda, 25 Rujan 2019 16:38



Malo bi pinota i rosea moglo pomoći u očuvanju zdravih i sretnih bakterija u vašem trbuhu, pokazala je nova studija. Samo jedna čaša crnog vina na tjedan može povećati raznolikost dobrih bakterija u vašem mikrobiomu, što može pomoći u snižavanju lošeg kolesterola i smanjivanju tjelesne težine, kažu istraživači.

Polifenoli u crvenom vinu



"Što više ljudi pije, veća je raznolikost. Ali čak i male količine, poput jedne čaše crnog vina svaki tjedan, pokazuju korist", izjavila je prva autorica studije Caroline Le Roy. Ona je znanstveni suradnik na odjelu za blizanska istraživanja i genetsku epidemiologiju na King's College Londonu. Le Roy je upozorila da, iako su nalazi u studiji bili snažni, ne mogu dokazati da crno vino poboljšava mikrobiom, samo da su ta dva povezana. To nije učinak alkohola, već polifenola u crnom vinu. Sano je crno vino rezultiralo raznovrsnijim mikrobiomom.

Voće i povrće

Polifenoli pomažu u hranjenju dobrih bakterija u mikrobiomu, objasnili su istraživači. Polifenoli se nalaze i u voću i povrću, a uključuju antioksidante. Za studiju su Le Roy i njezini kolege pogledali učinak piva, jabukovača, crvenog vina, bijelog vina i viskija na mikrobiom crijeva 916 ženki blizanaca. Tim Le Roy otkrio je da je crno vino poboljšalo broj različitih bakterija u mikrobiomu, u usporedbi s onima koje nisu pile vino.

Istraživači su uspjeli potvrditi svoja otkrića u tri druge skupine u Velikoj Britaniji, Nizozemskoj i Sjedinjenim Državama, što je dovelo do ukupnog broja sudionika na gotovo 3000. Nadalje, rezultati su ostali konstantni čak i nakon obračuna faktora poput prehrane, socioekonomskog statusa i dobi.

Zdravi stil života



Samantha Heller, viša klinička nutricionistica s Medicinskog centra NYU Langone u New Yorku, smatra da konzumiranje crnog vina može biti oznaka zdravog načina života, pa bi zdravstvene koristi mogle biti posljedica drugih čimbenika. "Voze li oni, općenito, zdraviji život, poput pušenja, jedenja više biljne prehrane i vježbanja?" pitala je.

Vino dolazi od grožđa, koje poput puno biljne hrane, bogato je polifenolima, ističe Heller. Ali, polifenoli se nalaze i u povrću, voću, žitaricama, orasima, mahunarkama i čajevima koji ne sadrže alkohol, napomenula je. "Uz to, biljke su naš jedini izvor dijetalnih vlakana, koja je omiljena hrana mikroba koji žive u našim crijevima. Kada su zdrave, pomažu u održavanju zdravlja naših tijela", tvdi Heller.

Opasnosti pretjerivanja

Iako pije malih količina crnog vina ima očigledne zdravstvene koristi, postoje i nezdravi učinci pijenja previše, poput bolesti jetre, nekih vrsta karcinoma, pankreatitisa i depresivnog imunološkog sustava. "Gizzling crno vino ili bilo koje alkoholno piće nije čudo u koje smo vjerovali", ističe Heller.

Iako pije malih količina crnog vina ima očigledne zdravstvene koristi, postoje i nezdravi učinci pijenja previše, poput bolesti jetre, nekih vrsta karcinoma, pankreatitisa i depresivnog imunološkog sustava, rekla je. "Gizzling crno vino ili bilo koje alkoholno piće nije čudo u koje smo vjerovali", napominje Heller. Za one koji piju, Američka udruga za srce preporučuje u prosjeku jedno do dva pića za muškarce, i jednu čašu za žene.

[Webmd.com](https://www.webmd.com)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}