

докторант ЛЮБОВ ИВАНОВА

ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ „НЕОФИТ РИЛСКИ“, БЛАГОЕВГРАД

ЗДРАВНО ЗНАЧЕНИЕ НА ВИНОТО

HEALTH SIGNIFICANCE OF WINE

PhD Student LJUBOV IVANOVA

SOUTH-WEST UNIVERSITY "NEOFIT RILSKI", BLAGOEVGRAD

Abstract: Historically, the wine is the best - old drink. Appeared in antiquity, it steadily sapatsva humanity in all formations of its development. The wine is deep into the life of man, and he, in turn, constantly striving to study its composition and properties. Too extensive research on the qualities and characteristics of the wine, its composition and its effect on the human body are performed in the middle of the last 20th century. Unfortunately, these results not reach the masses, and therefore, in Some societies still maintains that the wine is at the heart of one of social vices - alcohol. Wine-themed literature, published so far, has is not sufficient and does not offer timely information about social and health significance of Wine and his multifaceted impact on people. The aim of this report is to highlight, though not in a full, those nutrients. Wine and properties that determine the prophylactic and curative properties.

Key words: wine, social meaning, health meaning, phenols, prophylactics, medical means, heart deceases, French paradox.

В исторически аспект виното се явява най – старата напитка. Появило се още в древността, то неотклонно съпътства човечеството във всички формации на неговото развитие. Виното е навлязло дълбоко в бита на човека, а той от своя страна, непрекъснато се стреми да изучава неговия състав и свойства.

Твърде задълбочени изследвания относно качествата и свойствата на виното, неговия състав и влиянието му върху човешкия организъм, се провеждат в средата на изминалия 20-ти век. За съжаление, тези резултати не са стигнали до широките маси, и затова, в някои общества все още се поддържа мнението, че виното е в основата на един от социалните пороци – алкохолизма. Литературата на винена тематика, излязла досега, все още не е достатъчна и не дава необходимата своєвременна информация за социалното и здравното значение на виното и за многостранното му въздействие върху човека. Целта на настоящия доклад, е да се посочат, макар и не в пълен обхват, онези полезни съставки и свойства на виното, които

обуславят профилактичните и лечебните му свойства.

Конкретно ролята и значението на фенолните съединения в предотвратяване развитието на много заболявания, като сърдечно – съдови, атеросклероза и други съвременни болести, описва Димитър Цаков в книгата си „Виното – традиция, култура, съвременност“. Трябва да се обърне внимание върху културата в консумацията на вино, поради което той посочва „механизма на опиването от алкохола, появата на алкохолизма и борбата с него“.¹

Кислородът е най – важният фактор за поддържане живота на планетата. Но понякога той може да вреди, тъй като свободни радикали като кислородните ферменти /остатъци/, замърсеният въздух, тютюневият дим, различни храни и някои лекарствени средства, увреждат клетъчните стени и водят до загиване на клетките. За да функционират нормално клетките, е необходимо тези свободни

¹ Димитър Цаков, София, 2008, Виното – традиция, култура, съвременност”.

радикали да бъдат отстранени или неутрализирани. Това става с помощта на антиоксидантите. Това са химични съединения, елементи и вещества, които участват пряко в биохимичните процеси, протичащи в човешкия организъм. Една част от тях се образуват в организма, но по – голямата част се набавят с храната. Плодове, зеленчуци, ядки и зърнени храни, отдавна са доказали антиоксидантното си въздействие, но, според резултати от целенасочени проучвания, проведени в края на 90-те години, виното също съдържа вещества, проявяващи антиоксидантни свойства. Това са фенолните съединения, които притежават противовъз- палителни, антиканцерогенни и антитромбоцитни свойства. Фенолните съединения предлагат широк спектър на благотворно действие с цел защита против окислителни въздействия.

Като профилактично и лечебно средство, виното е било познато още от древността. Хипократ /460-377г. пр.н.е./, и неговите последователи, са препоръчвали употребата на малки количества червено вино, като успокояващо профилактично средство. Катон предлагал вина при дизентерия и нередовен стомах, Асклепиад, гръцки лекар, установил се през 2-ри век в Рим, го препоръчвал за всякакви болести, ¹като в същото време, се опитвал да обясни до кой момент от развитието на дадена болест, виното влияе положително и кога започва да вреди, и в същото време, за кои болести е благоприятно. Именно той налага идеята за ползване на виното като профилактично средство.

Римляните се явяват последователи на гръците по отношение на познанията за профилактичните и лечебни свойства на виното и не само ги прилагали, но и ги разширявали.²

През Средните векове виното започва да намира широко приложение при приготвянето на много лекарства.

¹ "Виното", Бориславов, Я., 2004

² „Траките и виното“, Маразов,Ив., „Дунав прес - 2000

Връзките на виното със здравето са предмет на въпроси, поставени главно пред консуматорите. Затова е необходимо всички актуални и обективни информации, резултат от непрекъснатите научни изследвания, да стават достояние своевременно за широкия кръг любители – консуматори и за тези, които виното е стил на живот или източник на доходи или просто средство за консумация. Колкото по – информиран консуматорът за вредите и ползите от употребата на вино, толкова по – отговорен е за собственото си здраве. Същото важи и за хранителните продукти. За това голяма роля трябва да изиграят търговците и рекламата. Нужно е да се казва истината, а не да се изтъкват само положителни страни.

Редица по – нови публикации в чуждия печат насочват вниманието към хипотезата, според която чрез фенолните съединения и алкохола, виното не само осигурява защита на кръвоносните съдове, в съвкупност от биологични свойства, намалява риска от обща смъртност.

Географското разпределение на сърдечно – съдовите заболявания показва значителни различия между средиземноморските държави и страните от Северна Европа. Тези различия са известни като „**френски парадокс**“ и са свързани с виното. Предполага се, че умерената консумация на червено вино и мононенаситени липиди(мазнини), съдържащи се в зехтина от маслините, са в основата на този парадокс.

Резултатите от проведени в САЩ, Дания, Франция и Италия изследвания показват, че консуматорите на вино, се радват на много по – голяма здравна защита, в сравнение с въз- държателите и консуматорите на други видове алкохолни напитки, особено концентрати. **В сравнение с въздържателите, при тези, които консумират вино редовно, но умерено, по две – три чаши вино на ден по време на хранене, смъртността от сърдечно – съдови заболявания може да намалее от 30 до 50 %.**

Също късни изследвания са доказали, че умерената консумация на вино от хора в

напреднала възраст, заболяването от **Алцхаймер**, е по – рядко, а при диабетичите **намалява смъртността от сърдечно – съдови заболявания**.

Червеното вино и червеният гроздов сок **са идеално лекарство за сърце**, тъй като съдържат много полезни вещества, които помагат за възстановяване ритъма на сърцето. Това са **флавоноиди, кверцетин, резвератрол и антоциани**.¹

Независимо от хилядолетното производство на вино, чак през 1889г. със „**Закона Гриф**“, се дава отговор на въпроса „**Какво е вино? – Продукт, получен от алкохолна ферментация на сок от прясно грозде**“.

Виното има сложен състав, а неговите съставки оказват **биологично, профилактично и лечебно** въздействие върху човешкия организъм. Поради тази причина винаги е съществувала връзка между виното и здравето на човека. То съдейства за нормалното функциониране на човешкия организъм и оказва благотворно влияние като профилактично и лечебно средство.

Биологични, профилактични и лечебни свойства

В биологично отношение виното поддържа минералното съдържание на кръвната плазма и алкалитета на кръвта. Увеличава броя на червените кръвни телца. Укрепва еластичността на кръвоносните съдове и поддържа хидродинамичното равновесие на кръвообращението. Повишава антиоксидантната активност на кръвната плазма.

Действа на храносмилателната система, като активира слюнчената и стомашната секреция и тази на задстомашната жлеза. Подобрява апетита и храносмилането. Улеснява обмяната на веществата и съдейства за отстраняване на токсичните остатъци от храната. Ускорява синтеза на хемоглобина. Снабдява организма с витамините B1, B2, B3, B6, PP и др. и подобрява тяхното усвояване.

Подчертано положително влияе при състояние на анемия и смущение в

кръвообръщението. Виното се препоръчва и на млади и на възрастни хора, тъй като успокоява съня и удължава живота.

Профилактично действие и лечебни свойства

Виното разширява кръвоносните съдове и улеснява циркулацията на кръвта, с което подобрява снабдяването на сърдечния мускул с кръв. По този начин предотвратява развитието на исхемична болест и други сърдечни заболявания. Активира бъбречните функции и предпазва от остри нефритни заболявания. Задържа развитието на **тромбоза и атеросклероза**, потискайки миграцията на гладките мускулни клетки от стените на кръвоносните съдове.

Като силен антиоксидант, действа против свободните радикали и предотвратява образуването на лош холестерол, водещ до атеросклероза.

Потиска развитието на някои вируси и предпазва от карциномни заболявания. Има силно бактериално въздействие, поради което се препоръчва за лечение на стомашни болести. Повишава защитните сили на организма. Действа профилактично срещу туберкулозни и тифусни бацили.

Виното стимулира нервната система и влияе благоприятно върху разположението на духа. То е враг на меланхолията и предразполага към радост и веселие, когато се консумира в умерено количество.

Виното е и биоенергийна храна. При разграждане на един грам алкохол в организма се освобождават 7 калории топлина. Един литър вино с алкохолно съдържание 10-11% освобождава около 600-700 калории.

Виното играе голяма роля в оздравителния режим на преболевалите от тифус и други инфекциозни болести. Вино се дава и на страдащи от диабет в количество между 500 и 600 мл на ден. То е препоръчително и за туберкулозно болните също до половин литър, въпреки вдигането на температура.

И не на последно място виното влияе като цяло на организма като **засилва апетита и подобрява храносмилането**

¹ Райков, Здравко, „Вино за здраве“, изд. „Дармон“, София, 2006

като въздейства на слюнчените жлези и на стомашната секреция. Възбужда функционирането на черния дроб и повишава притока на секреция в дванадесетопръстника. Ускорява отделянето на токсичните вещества останали при храносмилането.

Най – подходящи за винотерапия са **червените вина** като дневната доза е между 300 и 500 мл. Пиенето на горещо червено вино.

Култура на виното

Консумацията на вино е фактор от заобикалящата ни среда, който влияе на редица общества. Всеобщо е съгласието, че освен благотворно въздействие, умерената консумация на вино представлява един стил на живот, който заслужава голямо внимание. Този стил на

живот, както е доказано отдавна е в основата на най – продължителното дълголетие, констатирано в страните, в които виното е традиция и начин на живот, а консумацията му по време на хранене е умерена. *Пиенето на вино по време на хранене трябва да се превърне в стил на препоръчителна консумация*, факт, който заслужава изключително внимание.

Колко вино може да се изпие и как да се пие без вредни последици за организма. От изключително значение е да се засегне въпросът за механизма на опиване, алкохолизмът и борбата против него.

Виното се свързва и с винения туризъм и почивката, тъй като двете взаимно се допълват и оказват благотворно влияние върху човека. винения туризъм.