

האם שתיית יין אדום אכן בריאה ללב?

מחלות כבד ולכלב, יתר לחץ דם, סוגים שונים של סרטן, שבץ ועלייה במשקל.

יין לבן או יין אדום - מה עדיף?

ישנם מספר הבדלים בין יין לבן לבין יין אדום מבחינת נוגדי חמצון. יין אדום מותסס עם קליפות ענבים זמן ממושך יותר מאשר יין לבן ולכן מכיל כמות גדולה יותר של רסוטרול. יין יבש מכיל יותר נוגדי חמצון מאשר יין חצי יבש. כמו כן, ביין אדום יש יותר של ברזל ומגנזיום לעומת יין לבן. עוד נמצא כי ביין אדום יש פחות סולפידים (חומרים משמרים) מאשר ביין לבן, הגורמים לחלק מהאנשים לכאבי ראש.

ההמלצה העקרונית היא לצרוך עד משקה אל-כוהולי אחד ביום לאשה או לגבר מעל גיל 65, ועד שני משקאות ביום לגבר מתחת לגיל 65.

נשים בהריון, אנשים הסובלים ממחלות כבד ו/או לבלב שקשורות לצריכת אלכוהול, אלה שנוטלים תרופות מסוימות קבועות כמו אספירין או סובלים מאי-ספיקת לב, צריכים להימנע לחלוטין משתיית אלכוהול. ניתן לצרוך רסוטרול על ידי אכילת ענבים או שתיית מיץ טבעי מענבים, שהינם בעלי יתרונות זהים ליין אדום.

טל קליין שטמפטר, סגנית מנהלת מחלקת תזונה במרכז הרפואי הלל יפה



מרכזיים, כדוגמת איגוד הלב האמריקאי, אינו ממליץ להתחיל לשתות אלכוהול רק כדי למנוע מחלות לב. חשוב להדגיש כי אלכוהול יכול להיות ממכר ועלול לגרום או להחמיר בעיות רפואיות במידה שנצרך בכמויות גדולות, כגון

לב, כך שהקשר בין שתיית יין אדום וירידה במקרי התקפי לב אינו ברור לחלוטין. על אף היתרונות שיש ליין אדום, לא מעודדים שתיית אלכוהול לאנשים שאינם שותים כלל, בפרט אם יש במשפחה סיפור של התמכרות לאלכוהול. ארגוני רופאים

בות נאמר על סגולותיו של היין, במחקרים רפואיים ובשיחות סלון בין משפחה וחברים. הדעה הרווחת, שהצטיירה במרבית המחקרים שנעשו בתחום זה, היא שתיית יין אדום בכמות קטנה נחשבת כבריאה ומסייעת לפעילות הלב. רכיבי האנטיאוקסידנטים (נוגדי חמצון) שנמצאים במשקאות אלכוהוליים, ביניהם יין אדום, מסייעים במניעת מחלות לב שגורמות להתקפי לב על ידי העלאת רמת הכולסטרול הטוב (HDL). כמו כן נמצא כי האנטיאוקסידנטים האלו מפחיתים את רמת הקרישיות בדם, משפרים את תפקוד שכבת התאים בתוך כלי הדם ואף מונעים הצטברות של כולסטרול רע בדפנות העורקים. האנטיאוקסידנטים ביין אדום נקראים פוליפנולים. איגוד הלב העולמי פרסם בשנים האחרונות מספר מחקרים בהם נוגד חמצון בשם "רסוטרול" קיבל תשומת לב מיוחדת. הרסוטרול רול מגיע מקליפות ענבים, מהן מכינים את היין, ומהווה רכיב מפתח ביין האדום אשר מסייע במניעת נזקים לכלי הדם, מוריד את רמת הכולסטרול הרע (LDL) ומונע קרישי דם. קיימים מחקרים המראים כי רסוטרול קשור לרמות נמוכות יותר של מצב דלקתי וקרישיות בדם, חלק מהתסמינים השכיחים הגורמים למחלות לב. מנגד, יש מחקרים שעדיין לא הצליחו להראות את הקשר בין רסוטרול למניעת מחלות