

ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Το κρασί σχετίζεται με πολλές στιγμές της ζωής μας. Συνοδεύει όμορφα το φαγητό μας και είναι συνδεδεμένο με την κοινωνική μας ζωή. Οίνος ευφραίνει καρδιά; Υπάρχουν κλινικές μελέτες (δηλ. μελέτες σε ανθρώπους) που δείχνουν ότι **η λογική κατανάλωση κρασιού έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία μας**, ειδικά όταν αυτό αποτελεί μέρος μια διατροφής στα πρότυπα της μεσογειακής δίαιτας.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η μέτρια κατανάλωση οίνου μπορεί να ωφελεί το καρδιαγγειακό μας σύστημα. Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες που καταναλώνουν από 2-7 ποτήρια κρασιού την εβδομάδα, εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη. Μια μεγάλη μελέτη που έγινε από το Loyola University Medical Center έδειξε ότι η μέτρια κατανάλωση ερυθρού οίνου ίσως να μειώνει το κίνδυνο ανάπτυξης άνοιας.

Η δράση του αλκοόλ στον οργανισμό μας είναι δοσοεξαρτώμενη.

Δηλαδή: άτομα με ελαφριά/μέτρια κατανάλωση αλκοόλ βρίσκονται σε μικρότερο κίνδυνο από εκείνους που απέχουν αλλά και από τους μεγάλους πότες.

Οι διεθνείς οργανισμοί συστήνουν η κατανάλωση αλκοόλ να μη ξεπερνά τη μια **μερίδα αλκοόλ** ημερησίως για τις γυναίκες και τις 2 μερίδες αλκοόλ για τους άνδρες. Όταν μιλάμε για μερίδα εννοούμε την ποσότητα ποτού που περιέχει 14 γραμμάρια αλκοόλης, π.χ.:

- 150 ml ξηρού κρασιού
- 350 ml μπίρας
- 45 ml ποτό απόσταξης 40% π.χ. βότκα, ουίσκι κτλ.

Βέβαια, πολύ προσοχή θα πρέπει να δοθεί από άτομα με προβλήματα υγείας.

Όσον αφορά τις **θερμίδες**, οι θερμίδες που μας δίνει ένα ποτήρι κρασί εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε αλκοόλ και από το αν περιέχει ζάχαρη. Ένα ποτήρι κρασί μπορεί να αποδίδει από 100 έως 300 θερμίδες. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ένα γραμμάριο αλκοόλης αποδίδει 7 θερμίδες, όταν 1 γραμμάριο λίπους αποδίδει 9 θερμίδες ενώ 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ή υδατανθράκων μας δίνει 4 θερμίδες. Αυτό σημαίνει ότι ένα γλυκό κρασί μπορεί να περιέχει λιγότερες θερμίδες από ότι ένα ξηρό κρασί.