# Dolej wina do ulubionych potraw

**Wino zawiera nie tylko alkohol, ale też przeciwutleniacze, zwłaszcza flawonoidy, które odgrywają ogromną rolę w profilaktyce antynowotworowej.**

## Co pijemy

Większość win robi się z fioletowych winogron. Aby otrzymać wino białe, trzeba usunąć skórki, zanim
oddadzą barwnik. Skórki zawierają też przeważającą część przeciwutleniaczy, które składają się na sukces leczniczy win. Wiele przeciwutleniaczy obecnych w skórkach znajduje się również w soku.

## Właściwości lecznicze

Lecznicze właściwości wina wynikają głównie z obecności w nim alkoholu, który podnosi cholesterol HDL i obniża LDL. Picie jednej, dwóch lampek dowolnego alkoholu dziennie znacząco obniża ryzyko choroby serca, śmierci z powodu niewydolności serca oraz przedwczesnej śmierci z dowolnej przyczyny. Czerwone wino ma jeszcze dodatkowe właściwości, a to dzięki roślinnym składnikom zawartym w skórce winogron, takim jak zapobiegające tworzeniu się zakrzepów flawonoidy oraz obniżający poziom cholesterolu we krwi i spowalniający wzrost komórek rakowych resweratrol. Picie wina zmniejsza również ryzyko wystąpienia otępienia starczego. Jednakże alkohol sprzyja rozwojowi niektórych form raka, np. piersi i okrężnicy. Jeśli w rodzinie ktoś zapadł na którąś z tych chorób, lepiej pić sok winogronowy.

## Dla zdrowia

Alkohol najlepiej pić do posiłku, gdyż wówczas najskuteczniej

chroni przed atakiem serca.

## Ile wypić

Jedną lub dwie 120-gramowe szklaneczki (kobiety jedną, mężczyźni dwie) wina lub soku z winogron dziennie.

## Jak kupować

Zarówno do gotowania, jak i do bezpośredniego spożycia wybieramy wino według własnego gustu. Unikajmy tanich win, w których jest mnóstwo sodu. Jedna zasada – jeśli nie pijamy wina, nie dodawajmy go do potraw.

## Trzy dobre pomysły

1) Czerwone wino podaje się do wielu dań. Do ryb, kurczaka i jaj serwuje się lżejsze wina, np. Beaujolais lub Pinot Noir. Do bardziej tłustych potraw – wołowiny, jagnięciny i gulaszy pasuje Shiraz, Cabernet lub Zinfandel.

2) Gdy zostanie nam trochę wina, zamiast je wylewać, nakładamy łyżką do foremek do lodu i zamrażamy. Gotowe kostki przekładamy do zamykanej plastikowej torebki i w razie potrzeby dodajemy do potraw.

3) Aby usunąć z butelki kawałki korka, na karafkę nakładamy filtr do kawy i przecedzamy przezeń wino; korek zostanie na filtrze. Wino zostawiamy w karafce lub przelewamy z powrotem do butelki.

Fot. Adobe Stock