

## Приятно и полезно: красное вино укрепляет иммунитет

Учёные из Медицинской школы Гарварда доказали, что красное вино способствует укреплению иммунитета человека. Вернее, не само вино, а вещества, содержащиеся в нём.

Речь идёт о молекуле ресвератрол, которая активизирует белок SIRT1. Он относится к группе полифенолов и играет в организме роль антиоксидантов. Антиоксиданты, к слову, препятствуют развитию так называемого оксидативного стресса, во время которого осуществляется образование свободных радикалов, что разрушают клетки мембран. А также убыстряют процессы старения организма.

Так, ресвератрол уничтожает эти радикалы, тем самым способствует омоложению тела человека, в том числе укрепляет его здоровье и продляет молодость.

Ресвератрол входит в состав орехов, арахиса и грибов. Но кому это интересно, если больше всего его находится в красном вине.

В недавней статье, опубликованной в научном журнале *Science Signaling*, говорится, что под действием этой молекулы иммунные Т-лимфоциты лучше чувствуют другие молекулы, которые попадают в организм вместе с инфекцией. Предполагается, что иммунитет будет лучше работать, если в организме будет больше ресвератрола.

Но учёные отмечают, что такой полезный эффект наблюдается только в том случае, если иммунная клетка получала полезных молекул в небольшом количестве. В ином случае наблюдался обратный эффект – иммунитет снижался.



«Обязательно нужно подчеркнуть, что мы говорим именно об отдельно взятом веществе, которое содержится в красном вине, но не о вине вообще – хотя, возможно, производителям вина уже пора писать на этикетках не только содержание спирта и сахара, но и концентрацию ресвератрола», - объясняют исследователи.

То есть вино пить можно и нужно, но в пределах разумного.

Источник фото: *pixabay.com*

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **iFox**,  
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)