

## Бокал красного вина ежедневно – залог здоровья

Учёные не перестают доказывать пользу потребления некоторых видов алкоголя. На этот раз исследователь из Университеты Вены, доктор биологических наук Майкл Мосли опубликовал статью, в которой уверяет, что красное вино укрепляет иммунитет и даже снижает риск развития рака простаты.

В исследовании принимали участие 600 тысяч мужчин. Удалось выяснить, что если выпивать по одному бокалу красного вина ежедневно вечером, то вероятность развития рака простаты уменьшается на 12%. Более того, бокал вина вечером для женщин и два для мужчин могут быть полезны для организма, сокращая риск сердечных болезней, инфаркта и диабета.

Учёные отмечают, что речь исключительно о красном вине. Белое же может иметь негативные последствия.

Дело в том, что в красном вине содержится большое количество полифенолов. Они играют в организме роль антиоксидантов, которые препятствуют развитию так называемого оксидативного стресса. Во время которого осуществляется образование свободных радикалов, что разрушают клетки мембран и убыстряют процессы старения организма.



Полифенолы разрушают эти радикалы, тем самым способствуют омоложению тела человека, в том числе укрепляют его здоровье.

Дело в том, что полифенолы содержатся в кожуре и косточках винограда. Как раз из них готовят красное вино. А для белого вина используют мякоть, где полифенолов нет.

Кроме этого, благодаря расслабляющему и сосудорасширяющему действию, вино приводит в норму кровеносные сосуды, которым табак наносит вред. То есть красное вино ещё и снижает вред от курения.

Однако полезное действие красное вино будет оказывать на организм только в том случае, когда им не злоупотребляешь. Принимать его необходимо только вечером или днём. И, конечно же, это должно быть более или менее дорогое вино, а не коробка за сто рублей из соседнего киоска.

*Источник фото: pixabay.com*

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** 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: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.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: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

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

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)