

# Эликсир молодости обнаружили в бокале красного вина

Учёные открыли новые доказательства того, что красное вино способствует укреплению здоровья и продолжительности жизни. Конечно, если употреблять этот напиток в умеренных количествах.

Исследователи из Университетского колледжа Лондона опубликовали результаты своего исследования в научном журнале Scientific Reports. Они выяснили, что компонент красного вина имитирует эстроген для поддержания здорового старения. Речь идёт о таком соединении, как ресвератрол. Он относится к разряду полифенолов и содержится в кожуре, а также косточках винограда. Является мощным антиоксидантом и активным борцом со свободными радикалами, которые образуются в результате окислительного стресса, вызванного негативными факторами окружающей среды. Но среди всех антиоксидантов только ресвератрол получил почетное звание «молекулы молодости».

Японские учёные рекомендуют в пожилом возрасте переходить на красное вино.

Он активизирует особые белки - сиртуины. Именно они ответственны за восстановление поврежденных клеток. Они продлевают здоровую продолжительность жизни путем предотвращения или замедления начала заболевания. Учёные до сих пор не разобрались с тем, как именно они работают. Однако они выяснили, что с возрастом сиртуины работают меньше и слабее, но ресвератрол способен их «подпирать».

Так, лондонские учёные изучили ресвератрол путем анализа сиртуин-зависимой экспрессии эстроген-чувствительного гена в культурах клеток печени человека, обработанных различными типами соединений. Выяснилось, что ресвератрол активирует передачу сигналов сиртуина через рецепторы эстрогена, имитируя эстрадиол, один из трех основных гормонов эстрогена. Проще говоря, ресвератрол имитирует эстроген (гормон). Эстроген принято считать женским гормоном, но он содержится и в организме мужчин.

Этот гормон принимает участие в работе кровеносной системе, предотвращает вымывание кальция, защищает костные ткани суставов и стимулирует восстановление клеток костной ткани, способствует сохранению эластичности кожи, положительно влияет на память и эмоциональный фон.

*«Регулярные низкие дозы ресвератрола в качестве бокала красного вина могут быть полезными для здоровья. Это может относиться как к мужчинам, так и к женщинам всех возрастов, но наиболее эффективно для женщин в постменопаузе, поскольку они имеют более низкие запасы эстрогена, чем мужчины того же возраста», — резюмирует автор исследования Генри Байеле.*

Многочисленные исследования на животных показали, что сиртуины могут продлить здоровую продолжительность жизни, предотвращая или замедляя начало болезней. Однако положительный эффект наблюдается только при употреблении небольших доз красного вина. В высоких концентрациях он действует как антиэстроген и имеет противоположный эффект, подавляя сигнал сиртуина.

По словам учёных, идеальной дозой является один бокал в день.



Автор: Миша Ковальски © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 18389 30.04.2020, 14:03  
👍 1648

URL: <https://babr24.com/?ADE=200080> Bytes: 3037 / 2843 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

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

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@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](#)