

# 长期饮用葡萄酒的十大益处



都说葡萄酒是酒中“贵族”，葡萄酒中富含多种营养成分，长期饮用葡萄酒可谓好处多多，下面十条长期饮用葡萄酒的益处。同时，不得不说的是，饮用葡萄酒只是健康养生的一部分，健康的体魄还是需要合理膳食，科学锻炼共同调理。

## 第一：你肯定比别人年轻

葡萄酒具有抗衰老的功效，葡萄酒中的萃取物，可控制皮肤的老化。葡萄酒的美容功能源于它含有丰富的多酚物质和白藜芦醇。这些成分具有超强的抗氧化功能，能提高人体的新陈代谢，淡化色素，使皮肤变得更加白皙和光滑。

## 第二：你大脑肯定比别人好使

葡萄酒可以提高人体有益胆固醇的含量，从而让血液更通畅地流向大脑。研究表明，适量饮酒可以扩大大脑的血管，提高血流量，达到激发脑智能，增强记忆力的功效。

## 第三：你身体肯定不会发福

你之所以胖，是因为你喝的葡萄酒不够多(窃以为，可能还有懒得锻炼的原因哦)。葡萄酒含有酚类物质，同时含有维生素C、维生素E及胡萝卜素，这些物质具有抗氧化作用，可以提升体内优质胆固醇的比例，保持人体正常的新陈代谢，使人的体形不会随着年龄的增长而变得臃肿。另外，葡萄酒含有大量的铁质，具有活血暖身的功效，因此能够有效地减少身体内水分的堆积，这样可以通过消肿达到减肥的目的。

## 第四：一口气，上五楼，不费劲

每天适量喝点红酒具有强化骨骼的作用。美国塔夫斯大学的研究发现，适量喝点葡萄酒的人，不管男女，都比那些不喝的人具有更高的骨质密度。因此，在选择盖中盖

牌高钙片的同时，可以考虑每天喝点红酒，一口气，上五楼，不费劲。

## 第五：你肯定没蛀牙

最近的一项研究表明，葡萄酒能够减缓细菌的生长，从而能有效地防止蛀牙和牙齿脱落。来自西班牙马德里食品科学研究所和瑞士苏黎世大学的科学团队发现葡萄酒和葡萄籽萃取物能够有效祛除导致蛀牙和牙齿脱落的细菌。

## 第六：你不需要太担心乳腺癌

乳腺癌已经成为女性的一大杀手，研究发现，葡萄酒中含有一种可预防乳腺癌的化学物质。这一物质之所以有这种功效，是因为它能抗雌激素，而雌激素与乳腺癌有关。因此，每天喝点葡萄酒的女性可以预防乳腺癌。

## 第七：你肯定不会老年痴呆

老年痴呆症已经成为一种世界性的老年性疾病，因此在世界范围内都备受关注。葡萄酒可以降低阿尔兹海默病类型的大脑记忆功能区的淀粉类沉积，从而改善大脑的认知功能和记忆功能。因此不要担心老年痴呆问题。

## 第八：你不需要担心“三高”问题

红葡萄酒中富含白藜芦醇，这类成分有预防高血脂以及调理血糖代谢的作用，也有利于体内血液循环的通畅。适当的饮用红葡萄酒有助于预防“三高”问题。

## 第九：你可以像一位瑜伽学员一样保持平衡和灵活

红酒可以提高老年人的平衡感。2012年，匹兹堡大学的科学家发现，红酒中的白藜芦醇可以提高老年人的平衡感和灵活性。

## 第十：你的抗病毒能力比较强

一份英国研究显示，每天饮用一小杯葡萄酒的人比其他人感染幽门螺杆菌的几率要低。幽门螺杆菌通常是胃炎、溃疡和胃癌的主要诱因。西班牙也有研究显示，如果人们经常接触受污染的食物，那么每天饮用半杯红酒也能够有效预防由沙门氏菌等细菌引起的食物中毒。

# 品尝葡萄酒是一种浪漫的情怀

红酒是酒中的精魂，飘渺于生命的内在，又令心灵交融；她是有生命的，来自于天地恩赐，日月光泽；她宛如披着柔曼的处女，娇憨清新，淡淡相宜。

无论在酒吧、还是在宴会上，红酒作为鉴赏、品评的无上妙品，正逐渐被人们所推崇和认知。红酒所意味的，是一种生活境界。能够心无旁骛地坐下来，品味杯中佳酿，用精神和肉体同时来感受杯中那源于大自然的纯洁的生命，这真是最美妙的浪漫时刻。欣赏红酒，当然要以感性为主，每一口酒的滋味，每一眼的凝视，每一耳的倾听，都需要全身心的融入，红酒会给人们带来无穷的乐趣与享受。

在品酒家与时尚人士的储酒室中，往往会有一些主人珍藏多年的红酒，这些够年头或好年份的酒是主人的挚爱，也是主人品位和个性的象征。在与三两知己品鉴一支珍贵的红酒时，那种沁人心脾的馨香，仿佛是贝多芬交响乐达到高潮时那回绕的短笛声。那独特的酒质随岁月的增长变得愈加醇美无瑕，那种细腻与典雅，已经不是一杯酒，而是一种文化，一种时尚的生活品位。

常有人问，为什么要喝红酒?为流行?品位?健康?还是生活?其他酒类无法满足需要吗?

一些专家或有长时间品酒经验的人确实可从酒的颜色看出年份，从香味闻出葡萄品种，从口感察觉葡萄的成熟度，并且可用非常贴切的形容词来描述味道和口感。整个品酒过程如同把玩珍奇宝物一般，玩味再三。

喝红酒葡萄酒更多的是为了体味一丝浪漫的情趣，为了重温一段悠悠的情怀，以及回顾那些已被红酒葡萄酒浸润了几个世纪的浪漫故事：每当特殊的日子来临，英俊而且善解人意的绅士总是带着一瓶葡萄酒、一束鲜花献给心仪已久的情人，然后两人在花前月下的温馨里共品美酒、共赴爱河因此有的酒标还特别设计为一颗红心。这样的罗曼蒂克使美丽的葡萄酒更蒙上一层超越尘世的诗情画意。

红葡萄酒是有生命的艺术品，它的神奇是因为它饱含了鲜活的生命原汁，蕴藏了深厚的历史内涵，绵延了高尚的文化积累。品着红葡萄酒，感受着欢乐，沉醉于神秘，自然是人生难得的美妙意境。当你拿起曲线玲珑、晶莹剔透的郁金香型杯子细细把玩，轻轻摇曳，听着冰块与杯体撞击发出的悦耳声音，凝视着玫瑰色的酒汁慢慢地沿着杯壁往下流，透出凝脂般迷人的光泽时，你的心是何等的安详、宁静、和谐与清雅。随着酒杯的摇晃，扬起酒香，你屏住呼吸凑上去，舒张肺腑深深地吸一口淡淡的芬芳，再三细闻，久久不忍下喉，然后你轻轻地啜上一小口含在嘴里，让细腻清爽的甘露在唇齿和舌间

飘来荡去，迷漫在口腔的香味，纵然入喉后仍余味绕口，让人低首回味不已。此刻，你的思想和感情会慢慢地漂浮起来，畅游在你想去的地方——你会觉得葡萄酒是一首浪漫的诗，在你的生命里轻柔地燃烧。这就是品酒的乐趣!

现在许多人其实不懂红葡萄酒，多数人喝的是普通红酒加雪碧、柠檬，而且是摇着酒盅一杯一杯地比酒量。真正懂酒的人士认为“饮少些，但要好”是饮用红酒的一句不朽谚语。因为红酒是自然和时间完美结合后的佳酿，它需要品饮者的足够耐心。西餐和红酒虽是舶来品，但它们世代相传，已有了值得称赞的传统。品味红酒其实是一个很好的放慢生活节奏的方法，从开胃酒到正餐用酒及餐后甜点都有一个程序，就像花开花落，是有序而生的。的确，当身边有专门演奏爵士乐的钢琴和美妙的歌手为您浅吟低唱，舒适的座椅环抱着您疲惫的身体，何不给自己放一会儿假，让杯中的馨香带给你一片葡萄园的美丽呢?如果让你品尝一支和你年龄一样大的红葡萄酒，你一定不会那么漫不经心。红葡萄酒的优雅与珍贵，在于它代表着浓缩了的时间，杯中握着的是几十年以前人们的劳动，在那一瞬间，难免有些感动。如果是一位好友，将其珍藏了多年舍不得动的那支年份甚高的红葡萄酒拿来与你共享时，这份心意就足以让人醉醉了。

喝葡萄酒无论是为流行，品位，健康，还是生活。这都是人们对时代的追求，葡萄酒是酒中的精魂，能满足你的各种追求。上等的红葡萄酒如同一部完美和谐的交响乐，其每个音符和音调都清晰可辨。好的红葡萄酒在葡萄酒世界中确实称得上是一件辉煌的艺术珍品。



## 葡萄酒越涩越好吗?

葡萄酒涩味的来源——单宁，是人类健康的守护神。葡萄酒中的单宁具有多种养生功效，既可以美容养颜，又能预防心脑血管疾病。人们曾经做过一个测试研究，葡萄酒单宁和茶单宁在人体内发生氧化，继而会对人体产生什么样的影响。研究报告指出，葡萄酒单宁在人体内可以产生抗氧化作用，而茶单宁却不能。换句话说，葡萄酒中的单宁对人体非常有益。

单宁不但具有抗氧化作用，还是一种天然防腐剂，它可以有效地避免葡萄酒因为被氧化而变质，使长期储存的葡萄酒能够保持最佳状态。因此，单宁对于葡萄酒的陈年能力具有决定性的作用。一瓶好年份的红葡萄酒，放到10年以后可能才会渐入佳境。简单地讲，单宁就是使葡萄酒具备陈年潜力的关键所在。

另外，赋予了葡萄酒涩味的单宁是红葡萄酒的重要物质。在红葡萄酒的酿造过程中，在红葡萄酒的酿造过程中，浸渍工艺能够萃取出果皮中的单宁。单宁在为葡萄酒增加涩味的同时，也为葡萄酒建立起“骨架”，它和酒液中的其它物质发生反应，生成新的物质，增加了红葡萄酒的复杂性。在口感上，单宁作为涩味的源泉，大大提升了葡萄酒的魅力指数。那么，葡萄酒真的是单宁越高、口感越涩就越好吗?

实际上，就拿红葡萄酒来说，其平衡度主要取决于酸度、甜度、酒精度、单宁及风味物质之间的平衡。其中，单宁与酸度之间的平衡尤为重要。单宁会导致口腔过度收敛，让口腔变得紧致干涩；而相对应的酸度可以刺激口腔分泌更多的唾液，润滑口腔，减少单宁带来的干涩感。由此可见，在红葡萄酒的平衡中，单宁与酸度的平衡是影响红葡萄酒口感至关重要的因素。也就是说，红葡萄酒的单宁含量要和葡萄酒的酸度成正比，也要有足够的果味来支撑，这样才能达到完美的平衡口感。

葡萄酒在守护我们健康的同时，也带给我们味觉上的超凡享受和体验。虽然从理论上讲，单宁的含量越丰富，可能对于我们的健康也越有利，但是我们在饮用葡萄酒时，也在欣赏葡萄酒的无限魅力，而平衡的葡萄酒，才具有无限魅力。

## 喝点葡萄酒 和骨质疏松说再见

最近，丹麦的一项研究表明，葡萄酒中所含的一种天然化合物——白藜芦醇可能有助于对抗骨质疏松。此次研究主要就把重点放在了66位患有代谢综合征的患者身上。代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态，多种代谢紊乱集于一身，包括肥胖、炎症等，可能引发骨质疏松。

66位患者被要求摄入500或750毫克白藜芦醇或是一颗安慰剂(由没有药效，也没有毒副作用的物质制成，如葡萄糖、淀粉等，外形与真药相像)，每天两次。

结果显示，摄入白藜芦醇的患者比摄入安慰剂患者的腰椎骨密度提高了2.6%，骨碱性磷酸酶也提高了16%。丹麦奥胡斯大学医学院医务部的玛丽·尤尔说，为期四月摄入大剂量的白藜芦醇后，患者的腰椎骨密度有了好转，骨碱性磷酸酶也得到显著提高，不过还需要进一步的研究试验来证明白藜芦醇在对抗骨质疏松方面是否有持续的效果。

她还提到，这次研究结果表明白藜芦醇能在体内促进骨形成，首次展现出了白藜芦醇作为抗骨质疏松症良药的潜力。

值得一提的是，白藜芦醇属于多酚类，常见于红葡萄酒、葡萄和坚果。不仅被证实有抗炎效果，还有对抗骨质疏松的功效。此外，有医学专家还指出，白藜芦醇的益处很广，能预防肥胖和心脏病等很多病症。

## 勾兑酒并不等于假酒

提到勾兑酒，很多人就会想到劣质酒、掺假等。大部分公众对于白酒勾兑的理解就是“酒精加水”，随之而来的理解则是，只要与“勾兑”二字有关的，均是“不好”的。总之，在人们的印象中，勾兑会降低酒的品质，甚至“勾兑”就是制假手段。不过，实际上，作为白酒生产的主要原材料，食用酒精广泛应用于酿酒领域，同时也可应用于化工行业和医疗行业等领域。其实，“勾兑”就是把具有不同香气和口味的同类型酒，按不同比例掺兑调配，起到补充、衬托、制约和缓冲的作用，使之符合同一标准，保持成品酒一定风格的专门技术，有相关书籍指出，勾兑是白酒生产中一个重要的工艺生产过程。

某调酒师介绍说，从技术层面上讲，勾兑，是白酒生产中一道重要的工序。因为生产出来的酒，质量不可能完全一致，勾兑能缩小酒的质量差别，使酒在出厂前稳定质量，取长补短，统一标准，质量上达到同等级的水平。勾兑酒的作用，主要是使酒中各种微量成分配比适当。勾兑是一种靠勾兑师的感官灵敏度和技巧来完成的工序，有丰富经验的勾兑师才能调出一流的产品，历来有“七分酒三分勾”之说，勾兑师的水平就代表着企业产品质量风格。勾兑不仅不是一个贬义词，恰恰相反，勾兑其实是白酒生产技术的进步，是生产优质酒必不可少的环节。

白酒可分为固态法白酒、液态法白酒和固液法白酒3种，固态法白酒不允许添加食品添加剂和食用酒精，液态法白酒和固液法白酒允许使用食用酒精和食品添加剂。纯粮固态发酵白酒采用的是完全传统的酿酒工艺，以粮食为原料，经粉碎后加入小麦和麸皮制作的曲药作为糖化剂，在泥池或陶缸中自然发酵一定的时间，经高温蒸馏后得到的白酒。固液勾兑工艺，指使用一定比例固态优质白酒与稀释的食用酒精勾兑而成，或再加香精勾兑成型。用化学香精己酸乙酯等香料调香，香味在口中停留时间不长，呈“浮香”，缺乏“窖香”、“糟香”固态酒风味。

据了解，由于纯粮固态发酵白酒工艺复杂、配粮讲究、周期较长、成本较高，酒厂要在短期内提高产量，困难极大。所谓的酒精勾兑酒，是指用食用酒精加上一定的水和调味酒勾兑出来的白酒，这种新工艺白酒主要以甘蔗和甜菜渣、木薯、番薯、马铃薯、玉米等制造出酒精，然后将酒精和酒糟混蒸，再加入增香调味物质，模拟传统粮食白酒的口感勾兑而成。