

## 巧饮红酒防衰老



将一苹果放在空气中,很快就会变黄了,原因是被氧化了。同样的,在日常生活中,每分每秒你都在被氧化,同时也在老化!我们不得不思考:如何抗氧化?

成为荣告诉记者,红酒在酿制过程中,会释放出大量有益的抗氧化多酚,人体吸收后会减低患癌的风险,更可以抑制癌细胞增生,甚至有保护血管的功效,对男女均有帮助。尤其是对于饮食多肉少菜的现代都市人来讲,饮红酒还可以补充纤维,以及增强身体的抵抗力,达到预防流感的功效。“常饮红酒,可令脑筋清醒,样子更年轻。”

虽然知道红酒好处的人多了,但成为荣认为中山的红酒文化依然处于初级阶段,因为真正懂得红酒的人少之又少。他说,现在很多人以为法国的波尔多红酒是最好最贵的,其实波尔多红酒只是最出名而已,法国布根地出产的红酒才是全球最贵的;法国酿造红酒的技术是世界最好的,但葡萄的品种只有寥寥数种,最多最好的葡萄品种都在意大利,而意大利所酿造的红酒品种也是全球最多。目前,中山市场上销售的国外红酒主要是法国、澳洲和美国等地的,意大利红酒直至这个月才落户东区,“普及红酒文化需要更多优秀的酒商和市民积极参与。”

那么,哪个国家出产的红酒最好呢?成为荣认为并没有绝对的标准,只要不是劣质假货,个人只需根据自己的喜好进行选择,喜欢的就是最好的。一般来讲,顶级红酒都会在瓶身明显标示法定产地,而不同产地的红酒味道会略有不同,如法国的偏酸、澳洲的偏甜、美国的酒精偏高、意大利的偏涩。只要做好了“醒酒”的步骤,让红酒开瓶后在空气中充分氧化2—4个小时,不同风味的红酒都能找到知音,因为经过“醒酒”后的红酒不仅饮起来口感最佳,营养价值也最高。

### 识饮红酒的市民不多?

成为荣说,除了对红酒本身的认识缺乏,其实会饮红酒的中山市民也不多。据了解,现在中山依然有很多人喜欢将红酒放在冰桶里放凉了再喝,或者直接加冰甚至勾兑雪碧,这样的话,只会破坏红酒的口感和营养成分。因为红酒的储藏温度要求在15℃—17℃,所以最佳的品尝方法也是在常温之下。

至于有很多报道建议市民饮红酒要搭配红肉的说法,成为荣认为不必太过在意,但切忌在品尝的过程中加入茶、醋、大蒜和苹果,因为它们都是“红酒杀手”。当然,万一不小心吃了,最坏的结果也只是口感变差,不会产生有毒物质。如果希望红酒饮起来更加滑一些,可以先吃点酸奶、芝士和奶酪。

### 饮红酒保健要有恒心

营养学家提醒,饮红酒虽有益,但也要留意热量,否则很容易长胖。“一杯普通分量的红酒有100卡路里,如果从现在开始每天饮一杯,而其他食量及运动量不变的话,一年就会长胖近10斤!”朱小姐说,因此饮红酒的同时要增加适量运动,例如每日步行30分钟,便可抵销红酒带来的热量。

朱小姐建议,要饮红酒保健,一定要有恒心,一星期至少饮5日,维持至少一年,就可产生一定功效。至于每日饮的分量就男女不同:女士以1杯为宜,约100—125毫升,而男士可以早一杯、晚一杯,每杯分量和女士相同,睡前喝最好。

此外,红酒虽然含有抗氧化物,但开瓶接触空气后,它会慢慢氧化、变味,营养成分可能因此减少。如果一次饮不完一瓶的话,成为荣提醒大家要买个真空塞,每次饮完抽走瓶中空气后再塞好,之后再储存于室温环境,最多可以摆放一个星期。又或者,用来炒菜也是个很好的选择。

饮不完的红酒自制面膜。方法是将30—50毫升分量的红酒放到热水里浸泡20分钟后,加入2汤匙蜂蜜和少许珍珠粉中搅拌。再滴入几滴薰衣草精油,然后将纸膜放入调配好的面膜中充分膨胀即可。此外,沐浴时在浴缸里放些红酒,可以渗透肌肤,抑制雀斑和皱纹的产生,使皮肤变得白皙滑润。“内服外养,让你完全变身为红酒般令人迷醉的美人。”

## 研究发现 红酒能防止记忆力衰退

美国德州农工大学(Texas A&M University)医学院健康科学研究中心研究发现,在红葡萄酒和花生中存在的一种名为白藜芦醇(Resveratrol)的物质可帮助预防衰老带来的记忆衰退。

神经生物学研究专家阿什克·谢蒂博士(Dr. Ashok Shetty)一直致力于研究白藜芦醇。白藜芦醇是一种抗氧化物,红葡萄酒皮、红葡萄酒、花生和一些浆果中都有存在。

白藜芦醇在一定程度上可以预防心脏病,所以一直被宣传为保健圣品。谢蒂博士和他的研究团队发现,白藜芦醇同样能作用于大脑中的海马体(大脑中被认为是学习能力、情感和记忆的中心部分)。无论是动物还是人类,在中年之后,记忆和认知的能力就会逐渐衰退。白藜芦醇对海马体的作用,则可能对防止记忆衰退有积极效果。同时,除了正常随着年龄增长的记忆衰退,由于疾病(如老年痴呆症)带来的神经组织退化也会导致记忆力下降,白藜芦醇也可能有积极效果。

研究团队对上了年纪的老鼠进行实验,实验结果表明,白藜芦醇对老鼠的学习能力、记忆和情感功能等方面都有明显有益的效果。实验结果发表于1月28日发表在《科学报告》(Scientific Reports)网页版上。

谢蒂博士说:“研究结果非常让人惊喜。没有摄取白藜芦醇的老鼠,在22个月到25个月大时,空间学习能力没有明显变化,但空间记忆力却有明显下降。而摄取了白藜芦醇的老鼠,它们的空间学习能力和记忆能力都有明显提高。”

研究发现,摄取了白藜芦醇的老鼠,神经发育(神经元的生长发育)是没有摄取白藜芦醇的老鼠的两倍。同时,摄取了白藜芦醇的老鼠,其微血管系统也得到改善,这就意味着血液流动和输送的能力得到改善。这样一来,就能减少大脑中海马体的慢性发炎几率。

尽管谢蒂博士及其团队的研究目前仅仅处于实验室阶段,但先前有德国研究者研究发现白藜芦醇对提高记忆力有积极效果,相信白藜芦醇的具体功效会在未来得到证实。



## 每天一杯葡萄酒 可降低心力衰竭的风险

研究表明,每天饮用半品脱(约236ml)啤酒可有效降低发生心力衰竭的风险。这听起来好像有点不可思议,但科学家最近的研究发现,每天饮用一小杯葡萄酒,男性出现心力衰竭的风险可降低20%,女性可降低16%。通常,半品脱啤酒的酒精含量约为14克,这相当于一小杯葡萄酒或者小半杯威士忌或者伏特加的酒精含量。

目前,心力衰竭威胁着大约90万英国人的身体健康。心力衰竭是指心脏不能提供压力将血液运行至身体各部位。该疾病的出现有多种诱因,如遗传、心律不齐、心脏瓣膜缺陷和病毒感染等,但最常发生于心脏病发作之后。

科学家研究了14,629名年龄在45岁到64岁之间的美国人,发现了适当饮酒确实能降低心力衰竭的发生几率。根据实验对象每周的饮酒次数,研究人员对他们进行了分组,将他们分为从不喝酒、已经戒酒、每周饮酒7次、每周饮酒7次至14次、每周饮酒14次至21次,每周饮酒21次以上7个小组。通过研究发现,在过去的25年内,有1,271名男性实验对象和1,237名女性实验对象出现过心力衰竭。在这些人中,“每周饮酒7次”这组所占人数最少,而“已经戒酒”的这组所占人数最多。

在考虑了年龄、糖尿病、高血压、心脏疾病、运动频率和是否吸烟等诸多因素后,科学家发现,每周饮酒7次的男性比从不喝酒的男性发生心力衰竭的概率降低了20%,女性则降低了16%。此项研究成果发表于著名期刊《欧洲心脏病学杂志》上。

哈佛大学医学院的首席研究员,斯科特·所罗门教授认为,“这些研究结果表明,适量饮酒不会增加出现心力衰竭的风险。相反,适量饮酒对心脏有一定的保护作用。”

目前关于适度饮酒与心脏保护方面的研究一直存在争议。所罗门教授表示,他将对研究结果进行进一步的分析。但毫无疑问,饮用过多的葡萄酒会严重威胁身体健康,而实验数据也证实了这一观点。因此,葡萄酒再好,我们也不可贪杯。

### 越早抗氧化 衰老越迟来

据了解,身体的衰老源于氧化。我们的身体90%以上的生理作用都需要氧气的参与,生物学上称它为“氧化还原反应”。除了身体正常的氧化还原反应产生生活性氧之外,其他如生活压力以及环境污染、紫外线、吸烟等外界刺激因素,导致体内氧自由基过剩,多余的自由基不断攻击细胞内的遗传物DNA,令DNA所受到的氧化性损伤越积越重。这便是发生衰老及与衰老有关的退行性疾病的主要原因。

“毫不夸张地说,早一天抗氧化,容颜上的皱纹就会晚一些降临,肌肤老化迹象也会少得多。”中山知名美容专业人士黎秋兰指出,空气中游离的氧气自由基是肌肤头号天敌。它会令皮肤松弛并形成皱纹,使皮肤干燥、晦暗、出斑点,严重时甚至造成皮肤癌。

### 红酒抗氧化能力优于鲜葡萄

怎样对抗衰老?现正修读营养学的中医院医护人员朱小姐表示,不同的抗氧化物会形成抗氧化物网络,彼此互相协助,提升营养素利用率,发挥“协同作用”才能有效对抗自由基,如果人体内有足够的抗氧化剂,如胡萝卜素和维生素C、E,还可降低多种疾病的罹患几率。因此,她建议餐餐七分饱,每日最少喝八杯水以促进新陈代谢,少喝咖啡多喝绿茶,新鲜蔬果每日至少五种,多吃鱼肉取代牛羊猪肉,选择“全谷型”的五谷杂粮类碳水化合物,食用油以橄榄油为主。

不过,现在港澳地区最流行的抗氧化方式是饮红酒。根据香港媒体的最新报道,葡萄籽中的花青配糖体,其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍。但作为水果的新鲜葡萄或饮料的葡萄汁因其少了发酵的过程,抗氧化的成分就少了许多。而用葡萄酿成的红酒因经过发酵,其抗氧化能力更加高:一杯150毫升的红酒所含的抗氧化多酚,相当于两杯绿茶或乌龙茶,或5个苹果!

### 好红酒没有绝对标准

“如今,越来越多的中山市民认识到饮用红酒的好处了。”拥有十多年品酒经验的颐东酒业有限公司经理

# 新鲜生活 源自祥和

祥和乳业全体员工祝全市人民 新春快乐 一片祥和