

# 红葡萄酒对健康的影响： 我们目前处于什么阶段



近年来,红葡萄酒的研究一直围绕  
着白藜芦醇,以及其是否可以延长  
寿命、预防癌症、治疗老年痴呆症。  
但是,葡萄酒对人类健康的好处还有  
很多。自人类出现以来,葡萄酒加入  
到水中用来杀菌,或作为卫生的饮品  
来消耗掉。最近,人们正在研究葡萄  
酒尤其是红葡萄酒的抗菌特性,以防  
止蛀牙。

20世纪80年代,红葡萄酒对心脏  
健康的益处开始显现。许多研究表  
明,红葡萄酒与心脏病、中风发作率  
较低,以及心脏病死亡率低存在一定的  
关系。

美国马萨诸塞州布利甘和妇女医  
院 (Brigham and Women’s Hospital)  
医学副教授Howard Sesso博士称:“与  
癌症和老年痴呆相比,红葡萄酒预防  
心脏病疾病、糖尿病和其它心血管疾  
病的证据更加充足。”

但后来的研究表明,其它酒精饮  
料如啤酒和烈酒,似乎也有利于心脏  
健康,从而使人们对红葡萄酒的看法  
发生了转折。

目前,红葡萄酒对癌症和老年痴  
呆症的功效还不清楚,有些研究表明  
会增加患病的风险,有些则表明会降

低风险。最近研究发现,饮用红葡萄  
酒的人患癌症的风险更高,例如乳腺  
癌和肝癌。但是这些研究也存在一些  
问题,比如饮用红葡萄酒或者其他酒  
精饮品的人可能与非饮酒者在饮食、  
运动量和吸烟状况等方面存在差异。

目前的研究表明,除了服用药物  
或者有酗酒历史的人群,每天饮用一  
杯红葡萄酒或含酒精的饮料很安全,  
而且有益于心脏健康。然而,过度饮  
酒的危害也非常明确,例如肝病、酒  
后驾驶和家庭暴力等。

下面,介绍一下这些年来人们对  
葡萄酒的观点是如何改变的:

2005年:  
红葡萄酒可以预防前列腺癌吗?

进入21世纪,大量的报道称红葡  
萄酒可以预防癌症。2005年,一项  
研究首次发现葡萄酒对预防前列腺  
癌有一定功效,虽然这种作用可能很  
小。研究发现,男性每周多喝一杯  
红葡萄酒,前列腺癌风险可能降低  
6%。然而,后来对大量适度饮酒者  
进行的调查并没有发现红葡萄酒与  
前列腺癌风险之间存在联系,所以,  
红葡萄酒是否可以预防前列腺癌至  
今尚无定论。

2007年:  
红葡萄酒可以防止蛀牙

虽然自从19世纪后期,人们就知  
道红葡萄酒可以杀死污水中的细菌,  
但直到2007年,科学家才指出红葡  
萄酒也可以防止蛀牙。研究发现,无  
论是红葡萄酒还是白葡萄酒,都可  
以阻止链球菌的生长,而红葡萄酒  
比白葡萄酒的功效更强,可能是其  
中的酸类物质造成的。

2013年:  
男性喝葡萄酒可提高性欲,但可能  
降低生育能力

2013年的一项研究表明,红葡萄  
酒中有一种成分类似雌激素,可以  
促进精子的繁殖。服用一段时间后,  
精子更容易流向男性的生殖器官。

2014年的研究则反对人们经常  
饮酒,研究发现每周饮酒量超过5  
杯的男性,精子和睾丸素比不饮酒  
的人要少。但另一项研究又称,适  
量饮酒的人比完全不喝酒的人性欲  
更好。

2015年:治疗老年痴呆症的下一  
种药物会在葡萄酒中发现吗?

十几年前,人们发现白藜芦醇可  
以分解β-淀粉蛋白,这种蛋白被认  
为与老年痴呆症有关。最新研究发  
现,白藜芦醇可能抑制老年痴呆症  
患者体内的β-淀粉蛋白在脑中积  
累。但是,这项研究仍然存在很多  
疑问,最重要的问题是白藜芦醇是  
否可以使老年痴呆症好转。另外,  
如果要摄入研究中提到的白藜芦  
醇剂量的话,人们必须饮用1000  
瓶红葡萄酒。

2015年:  
仔细研究癌症风险

一直以来,红葡萄酒与癌症的关  
系非常复杂,但是今年有所好转。  
研究表明,对适度饮酒的人来说,  
红葡萄酒可以降低前列腺、肺癌  
和结肠癌的风险;而对过量饮酒的  
人来说,则可能增加肺癌、结肠  
癌、肝癌、胃癌和乳腺癌等癌症  
的风险。

## 为什么说自酿葡萄酒 对身体不好?



1、自酿葡萄酒会被细菌污染有害身体?

大家都知道,细菌广泛存在于自然  
环境中,很难完全隔绝。在自酿葡  
萄酒的过程中,极有可能产生对人  
体有害的细菌,这就要分析具体的  
细菌种类及数量了。如果不是致  
病菌,一般就不会有影响。如果是  
致病菌,且数量达到一定水平,就  
会对人体产生危害。

实际上,一般自酿葡萄酒灭菌都不  
怎么彻底,或者操作并不规范,这  
时很可能会混入一些对身体有害  
的致病菌。

2、自酿葡萄酒容易甲醇超标并酒  
精中毒?

植物组织在发酵过程中,几乎不  
可避免的会产生甲醇。因为,植物  
细胞壁中含有的果胶本质是半乳  
糖醛酸聚糖,其侧链可被酯化。酯  
化的果胶在果胶酶作用下会产生  
甲醇。因此,不论是工业生产还是  
自酿,葡萄酒发酵过程中都会产生  
甲醇。

不过,相比自酿,工业化生产葡萄  
酒时,一般都会通过提前处理、改  
良菌种、改善工艺等方法来降低  
甲醇含量,使之达到安全标准。而  
自酿葡萄酒因技术条件及知识水  
平的限制,从而对酒中甲醇含量未  
知,导致饮用后出现安全问题。不  
过,因为自酿过程中,葡萄酒并未  
经蒸馏,一次不会造成甲醇富集。  
所以也不一定会使人中毒。

3、自酿葡萄酒相关建议

在自酿前,可以先找专业人士请  
教,或多看几本专业书籍,学会了  
方法后再进行自酿。因为如果盲  
目自酿,不仅会浪费时间和材料,  
还很难酿出好葡萄酒,更甚者还  
会使酿出的酒有安全隐患。因此  
一定要注意合理操作,确保操作  
规范、灭菌彻底。

灭菌首先应该做到在酿酒过程  
中,每一个关键环节都要对所用  
的器具、容器做好灭菌处理,不  
要给有害菌留下可乘之机。

## 谁说氧化的葡萄酒不能喝

当你满怀期待地打开一瓶珍藏  
已久的葡萄酒,想象着瓶中那一  
抹深沉的红色即将伴着怡人的香  
气倾泻而出,然而扑鼻而来的却是  
令人不悦的霉味,这无疑是一件  
扫兴的事。这之中的罪魁祸首  
就是氧气。氧化的葡萄酒是大多  
数人眼中的残次品,然而许多人  
不了解的是,轻微氧化的葡萄酒  
其实也有其独到之处。

轻微氧化的葡萄酒是十分难得  
的,因为稍不留神,葡萄酒就以  
迅雷不及掩耳之势氧化到不能  
享用的程度了。因此各大酒庄  
用尽千方百计,比如发酵时在  
罐内加入氮气以隔绝氧气,或  
是在装瓶时使用密封效果近乎  
完美的瓶塞,生怕一丁点儿氧  
气趁虚而入,破坏葡萄酒的风  
味。

葡萄酒的氧化过程主要涉及  
酵母菌和醋酸菌两种细菌。酵  
母菌主要作用于葡萄酒的发酵  
阶段,在此过程中,如果发酵罐  
密封得不够严实,氧分子偷偷  
地溜进罐内,好氧的酵母菌便  
会如鱼得水,疯狂繁殖,导致  
葡萄酒中产生湿报纸或湿纸板  
的不悦风味。而醋酸菌则在  
葡萄酒酿造到保存的整个过  
程中都虎视眈眈,当软木塞出  
现瑕疵或是葡萄酒陈年时间  
过长,醋酸菌就会消耗酒中的  
酒精,生成口感尖锐的醋酸。

在葡萄酒过度氧化之前,有一  
个微妙而转瞬即逝的过渡阶  
段,这时的葡萄酒正处于氧化  
的风口浪尖,氧气刚刚入侵,  
只对葡萄酒中的酚类物质稍动  
手脚,此时葡萄酒的果味虽然  
略有减少,却发展出了独特的  
坚果风味,酒的整体风味更加  
复杂。这样的葡萄酒初入口时

果香依旧,余味中则增添了  
坚果和泥土等气息,更加值得  
品味。

挑选氧化程度恰到好处的葡  
萄酒绝非易事,如果没有选准  
时机,一不小心让葡萄酒氧化  
过度可就追悔莫及了,这需要  
敏锐的观察力、丰富的经验  
和些许运气。什么?这三样你  
都没有?没关系,你并不需要  
忐忑地坐等自己的葡萄酒氧  
化,可以尝尝现成的风格相似  
的桃红葡萄酒。“酵母味”和  
“橙色”是很好的切入点,因  
为氧气促进了酵母菌大量繁  
殖,而橙色则是陈年

和氧化的标志性颜色。

如果你对带有氧化风味的葡  
萄酒情有独钟,库克粉红香槟  
(Champagne Krug Rose)也是  
不错的选择,这款酒产自法国  
香槟产区的著名酒庄库克香  
槟 (Champagne Krug),其呈  
现的橙色能够让氧化葡萄酒  
的爱好者眼前一亮。进一步  
品尝,它复杂的口感更是让人  
欲罢不能。入口时的果香适  
宜,细细品来则有蘑菇的风  
味,余味中带有酵母味,浓  
郁而悠长。





### 酒水维权 服务站

所有您遇到的有关酒水问题,我们将为您解忧。欢迎广大消费者提供酒水行业相关线索。有效举报,可获精美礼品或现金奖励。

热线电话:15266162222  
邮箱:277287797@qq.com  
QQ:277287797  
来信:枣庄市市中区文化中路61号枣庄日报社酒水部



新闻·维权·举报

