



葡萄酒： 可口又健康

撰文
游义琳 黄卫东

绘图
Tianyi

远古时代，人们便注意到了葡萄酒对健康的有益作用。古希腊“医学之父”希波克拉底曾这样评价葡萄酒：“葡萄酒作为饮料最有价值，作为药物最为可口，作为食品最令人快乐。”我国明代伟大的医药学家李时珍在《本草纲目》中也写道：葡萄酒有“暖腰肾、驻颜色、耐寒”的功效。现代大量流行性病学调查研究进一步表明，适量饮用葡萄酒有助于降低心血管疾病、高血压、糖尿病、肝硬化以及结肠癌、肺癌、基底细胞癌、乳腺癌、前列腺癌等癌症的发病率。在这方面最为人熟知的是法国悖论（French Paradox）：一项调查研究发现法国人酷爱美食，平时饮食中摄取大量高卡路里和高胆固醇



的食物,但得心血管疾病的几率却比英语国家的人要低得多,其中一个重要的原因是法国人就餐时葡萄酒的饮用量高。另外一项评估挪威40~44岁人群中饮酒者与非饮酒者的心脑血管疾病发病风险的研究结果显示,饮酒者比非饮酒者患心脑血管疾病的风险要低61%,且相较于烈酒及啤酒,葡萄酒能降低22%~27%的发病风险。还有一项包括了欧洲及美国25个国家和地区的研究中显示,相较于烈酒及啤酒,葡萄酒有更低的致糖尿病风险。以上流行性病学调查表明,葡萄酒确实有益于人体健康。

葡萄酒对健康的作用可能主要来源于酒中所含的多酚类物质,其中人们所熟知的是白藜芦醇。1997年,美国芝加哥大学的研究团队在《科学》上首次报道,作为抗氧化剂、抗突变剂和抗炎剂,白藜芦醇能抑制小鼠乳腺细胞和小鼠皮肤癌症病变,并阻止恶性肿瘤的扩散。白藜芦醇也被证实,可以显著延长酿酒酵母、线虫、果蝇和小鼠等不同物种的寿命。大量的动物试验还表明,白藜芦醇具

有增加肥胖小鼠胰岛素敏感性、减少肝脏脂肪沉积,进而达到减轻小鼠体重和改善小鼠糖尿病症状的效果。存在于葡萄酒中的其他多酚类物质,如酚酸、黄酮醇、花色苷等也被大量研究证实具有抗氧化、抗癌和抵抗肥胖及其相关代谢疾病的效果。此外,还有研究表明葡萄和葡萄酒中的多酚类物质还可以减少老年退行性疾病,如阿尔茨海默症、视力退化等发生的风险。最近的许多研究表明,葡萄酒多酚是通过改善肠道微生态来促进人类的健康。如近期发表在《科学》上的研究成果表明,多酚的肠道微生物代谢产物可以提高细胞的解毒能力,并降低细胞的炎症反应水平。

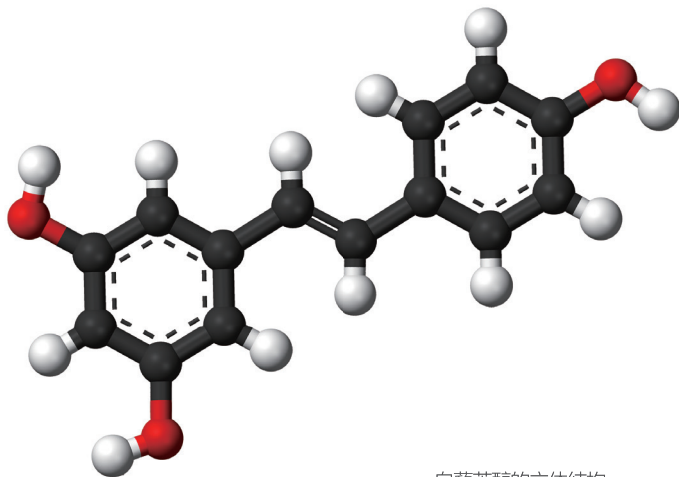
虽然已有大量的研究表明,葡萄酒中含有很多对人体有利的多酚类物质,适量饮用葡萄酒有益于人类健康,但葡萄酒同时属于酒精性饮料,含有5%~20%的酒精。酒精是一种亲神经物质,一次大量饮酒,可出现急性神经精神症状,长期大量饮酒可能会导致酒精依赖、酒精中毒性精神障碍,甚至出现不可逆的神经系统损害。众多基于人群的调查表明,酒精的过度摄入会增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌等癌症的风险。因此,我们要重视葡萄酒给予我们带来的健康和快乐,但是不能夸大葡萄酒的作用,也要重视葡萄酒中酒精的可能不利影响。根据每个人的特点和身体状况,以一种好的心情,适时适量地和家人、朋友饮用葡萄酒才能帮助人们保持健康和长寿。

作者简介

游义琳,中国农业大学食品科学与营养工程学院,博士(后)。主要研究方向:葡萄与葡萄酒中的活性成分对肥胖、糖尿病等慢性代谢疾病的预防和改善效果的研究。

黄卫东,中国农业大学食品科学与营养工程学院,教授。主要研究方向:葡萄逆境生理与分子生物学,葡萄酒化学,葡萄次生代谢与调控,葡萄与葡萄酒中的活性成分对肥胖、肺癌等疾病的预防与控制效果。

(责编 桑新华)



白藜芦醇的立体结构