ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

ดื่มไวน์...เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 20 มี.ค. 2552

วันนี้นำเรื่องราวเกี่ยวกับไวน์มาเล่าให้ฟัง นพ.ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล...บอกว่าเริ่มมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ออกมาชี้ให้เห็นว่าการกินไวน์ที่เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เคยคิดว่าเป็นผลเสียต่อร่างกายนั้น แท้จริงแล้ว ถ้าดื่มในปริมาณที่พอเหมาะกลับจะมีส่วนช่วยทำให้ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง แน่นอนว่าหลังจากนั้นคอไวน์หลายๆ คนก็จะเอาข้อความดังกล่าวมาอ้างเพื่อให้ดื่มไวน์ได้มากขึ้น อย่างไรก็ดีขอให้ดูข้อมูลกันดีๆ อีกซักนิดหนึ่งว่าการดื่มไวน์ที่จะทำให้สุขภาพดีนั้นมีข้อแม้ว่าอย่างไร

1.การดื่มไวน์ที่ทำให้สุขภาพดี มีข้อแม้ว่าจะต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ คำว่าพอเหมาะก็คือไม่มากจนเกินไปด้วย ภาษาฝรั่งเขาว่า Moderate drinking หรือประมาณ 240 ml/วัน

2.สิ่งที่ทำให้ไวน์มีผลดีต่อสุขภาพหัวใจก็คือ สาร Flavonoid ที่มีคุณสมบัติเป็น Antioxidant ซึ่งมีส่วนช่วยต้านการแข็งตัวของเลือด, ช่วยลดไขมันในเลือด และมีคุณสมบัติช่วยลดโอกาสของการแข็งและหนาตัวของหลอดเลือด (แต่มีผลเฉพาะในเพศหญิงนะ) อย่างไรก็ดี เนื่องจากสารกลุ่มดังกล่าวมีอยู่มากในเปลือกองุ่นและก้านองุ่น ดังนั้นด้วยกระบวนการทำไวน์ขาวที่จะเอาส่วนดังกล่าวออกไป จึงทำให้ไวน์ขาวไม่มีผลดีต่อสุขภาพเหมือนเช่นไวน์แดง

3. นอกจากจะได้สารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว เรายังได้สารที่เป็นโทษต่อร่างกายจากการดื่มไวน์ด้วย นั่นก็คือ Alcohol นั่นเอง ถ้ามองในด้านมืดของไวน์ก็มีงานวิจัยออกมาเช่นกันว่า เช่น ผู้หญิงที่ดื่มไวน์ แม้จะน้อยเพียงแค่วันละแก้ว ก็มีโอกาสที่เป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงทั่วไป 10% ด้วย

ดังนั้น เรื่องของการดื่มไวน์เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ คงยังเป็นประเด็นที่ต้องคิดพิจารณากันให้ดี นั่นคือถ้าจะดื่มก็ต้องดื่มให้พอเหมาะไม่มากจนเกินไป หรือถ้าตัดปัญหา คุณก็ยังสามารถหาสารต้านอนุมูลอิสระได้จากแหล่งอาหารอื่นๆ เช่น ผัก, ผลไม้ และข้าวกล้อง ที่ไม่ต้องมานั่งกังวลมากเท่าไวน์ว่าจะมีผลเสียหรือเปล่า

ขอบคุณที่มา ladytip.com