

Com chegada do inverno o gosto pelas bebidas quentes e principalmente pelos vinhos, aflora. Brancos ou tintos, essa iguaria milenar além de deliciosa proporciona inúmeros benefícios para a saúde.

O vinho reduz não só os riscos de doença cardíaca, ele contribui também para a diminuição de doenças degenerativas, entre elas: Alzheimer e Parkinson. Mas os benefícios à saúde não param por aí, a bebida é combinada por um grupo de antioxidantes chamados de compostos fenólicos, que ajudam na diminuir o mau colesterol, também conhecido como LDL ou lipoproteína de baixa densidade.

A iguaria ajuda a controlar também a hipertensão, arteriosclerose, desfaz as gorduras, diminui a proliferação do vírus do herpes, os riscos de pedra nos rins, melhora a digestão e o sono, além de regular o humor.

Os vinhos tintos oferecem mais benefícios à saúde do que o vinho branco, incluindo a prevenção ao câncer. Pesquisadores suspeitam que o vinho tinto contém mais polifenóis do que o branco.

Mas não podemos esquecer que esse consumo precisa ser na medida certa, já que a palavra chave é moderação. Para que o consumo do vinho seja adequado, o ideal é consumir no máximo dois cálices da bebida por dia para os homens e um cálice para as mulheres.

Fonte: MKT House