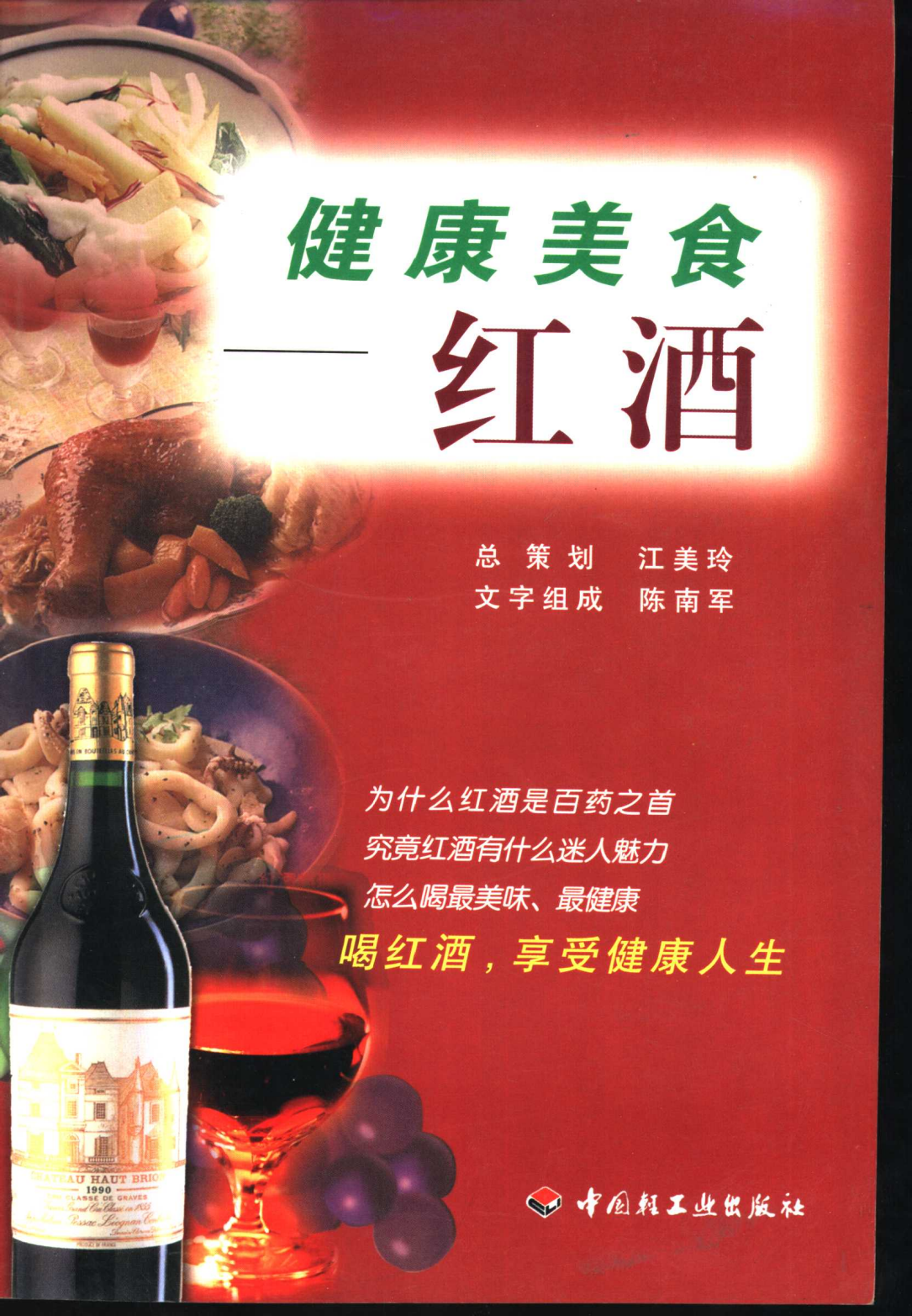




健康美食 —— 红酒

总策划 江美玲
文字组成 陈南军

为什么红酒是百药之首
究竟红酒有什么迷人魅力
怎么喝最美味、最健康

喝红酒，享受健康人生

 中国轻工业出版社

健康
美食



健康美食—— 红 酒

总 策 划 ◎ 江美玲
文字组成 ◎ 陈南军

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美食——红酒 / 陈南军等编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1. (重印)

ISBN 7-5019-2655-7

I. 红… II. 陈… III. ①红酒—基本知识②红酒—食物疗法 IV .R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40215 号

原书名: 健康美食特集辑——红酒篇

宏大出版社·爱阅社 1998

©本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

责任编辑: 石 边

策划编辑: 李克力 责任终审: 唐是雯 封面设计: 崔 云

版式设计: 智苏亚 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 北京百花彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.375

字 数: 88 千字 印数: 5001-10000

书 号: ISBN 7-5019-2655-7/TS · 1630 定价: 15.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-2464

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

序 言

“每天固定饮用适量的红酒” 是健康的秘诀

据说“酒是百药之首”，酒对身体的益处是自古以来传承的经验。因此，酒很早即被运用于各种疾病的治疗与预防。

近年来，法国人虽然食用高脂肪食品，却能够长命百岁，这项众所周知的矛盾事实，被冠上了“法国矛盾”(French paradox) 一词。经过调查后发现，原来与酒——尤其是红酒，有着密切的关系。

本书将以医学观点就酒的构造和功能做浅显易懂的说明。平时不常喝酒的人不需要勉强自己，但如果有喝酒习惯的人，建议您不妨每天饮用适量的红酒。



目 录

第一章•红酒对身体有益的理由	1
红酒是百药之首	2
法国矛盾之谜	5
第二章•红酒惊人的功效	11
红酒含有健康长寿的成分	12
功效的主角是抗氧化物质——聚酚	14
红酒能预防动脉硬化	15
聚酚的抗氧化作用	20
活性氧和红酒	24
有预防癌症的效果	27
老年痴呆症的预防	30
对糖尿病的预防和有效控制	32
对美容和减肥的效果	34
疾病和葡萄酒	37
含丰富聚酚的红酒选择方法	40
第三章•以红酒烹饪	43
墨鱼海藻沙拉	44
蛤蜊海藻沙拉	45
墨鱼干贝奶油炒	46
猪肉奶油煎	47
烤沙丁鱼	48



白干酪奶汁烤菜·····	49
炖牛肉·····	50
鸡肉蔬菜牛肉浓汤·····	51
热锅·····	52
浓鱼汤·····	53
红酒豆腐·····	54
红酒果子冻·····	55
水果盘·····	56

第四章·红酒的基本知识····· 57

葡萄酒的历史渊源·····	58
葡萄酒的制造方法·····	60
由酒标来辨别葡萄酒·····	62
新世界葡萄酒·····	74
挑选上好葡萄酒的检查重点·····	76
优雅地品酒·····	80
让您尽情享受葡萄酒的相关用品·····	82
葡萄酒与乳酪的搭配·····	87
红酒Q&A·····	90

第五章·专为酒精敏感者而设计的红酒活用法····· 95

红酒抽出物(Wine Extract)·····	96
葡萄种子抽出物·····	98



健康资讯 · 葡萄酒纪要 · 红酒智慧库

- 含丰富聚酚的葡萄 (12)
- 动脉硬化的危险因子群! (16)
- 与红酒巧妙地搭配组合 (20)
- 促使活性氧发生的危险因子 (25)
- 请摄取丰富的抗氧化食品! (30)
- 烟少抽为妙 (33)
- 对虚冷症、贫血、感冒也有
益的红酒 (40)
- 葡萄酒在制法上分为4种 (59)
- 从酒瓶看葡萄酒的产地 (63)
- 让葡萄酒更好喝的醒酒瓶 (70)
- 用长软木塞的是高级葡萄酒 (73)
- 以红酒享受洗澡乐趣 (97)
- 以红酒变化烹调风味 (99)

第一章

红酒对身体有益 的理由



以摄取动物性脂肪为饮食生活主流的法国人，
因心脏病造成的死亡率却很低。
解开此种“法国矛盾”之谜，关键就在于红酒。
让我们一起来探究倍受世界瞩目的红酒之魅力吧！



红酒是百药之首

所谓“酒是百药之首”，意思是指，在各式各样的“药物”中，最有效用的药就是酒了。在您以往的经验中或许体会不出酒的功效，但最近科学已一一地证明了这些惊人的功能。当中尤其以“红酒”最受到各界的关注与喜爱。

酒之所以具有魅力是在于其功能！

酒的制造方法大致分为3种。其一，如葡萄酒、啤酒、日本酒、老酒等是利用水果或谷物中所含的糖分来酿造酒。而俄得克酒、金酒(又名杜松子酒)、威士忌酒、白兰地、烧酒等则是以蒸馏来提高酒精浓度的蒸馏酒。第三种，则是如味美思酒(vermouth)、利口酒(liqueur)等添加香味成分的混合酒。不管是哪一种，都是在人类创意巧思下诞生的出色饮料。

酒的共同特点除了含有酒精成分外，还可达到以下的效果。

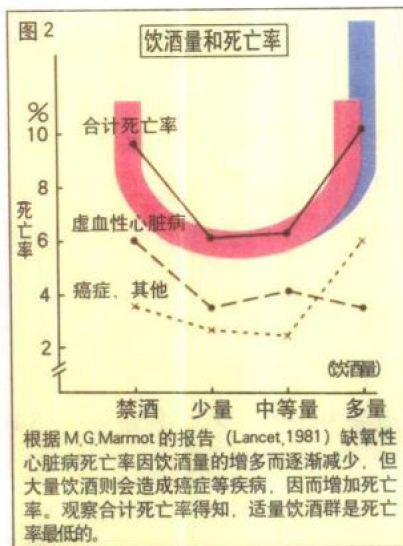
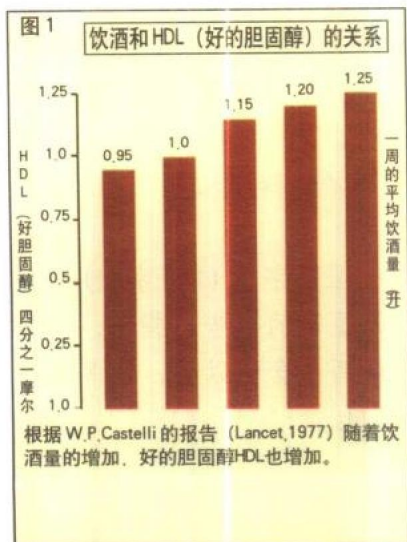
首先，酒能增加好的胆固醇HDL。胆固醇一直被认为是有害的物质，但事实上胆固醇不完全都是不好的，可区分为坏的胆固醇LDL和好的胆固醇HDL两种。而此种好胆固醇可借由饮酒而增加。是美国的卡斯特里(W.P.Castelli)博士在公元1977年研究证明这重大发现的(图1)。

其次，酒有抑制血小板凝聚的效果。血小板是血液的成分之一，具有让血液凝固的功效(止血作用)。所谓酒抑制血



小板的效果，就是使血液不易凝固的效果。血管逐渐老化，血管壁就易受损伤，血小板会开始凝聚变硬，也就容易罹患血栓(血块堵塞血管的疾病)。对于此种血栓的预防，酒的确能发挥效果。然而，值得注意的是，喝酒虽然对血小板凝聚具有抑制的功能，但大量饮酒的人如果突然间停止饮酒的习惯，反而会造成血小板容易凝聚且变硬，引起反弹现象，使原来的症状恶化，而根据法国里昂国立保健卫生研究所塞尔朱·雷诺(S.Renaud)博士的老鼠实验证明，红酒是含酒精的酒类中不会引发反弹现象的酒之一。

第三是，酒具有解除压力的效果。压力会促使儿茶酚胺(catecolamin)类物质分泌，致使体内的活性氧(后面再详述)





增加，是罹患癌症或老化以及许多疾病的因素。适度的饮酒能解除压力，避免因此种坏物质造成活性氧的生成。俗语说：“一醉解千愁”，就是这个道理。

此外，适量的饮酒能带来活力，得到放松感，能够放胆雄辩等等，具有许许多多的正面功能。

适量饮酒降低死亡率

近年来，人类饮用适量的酒对健康有益，也经由科学得到证实。自公元1989年开始，WHO（联合国世界卫生组织）对世界各国饮食生活做了各项分析，其中有关酒的项目，统计数据显示，停止喝酒的人死亡率高居第一位，每天饮用适量的酒是死亡率最低的。WHO也指出，健康的适当饮酒基准量是每天相当于10～30克的酒精含量。

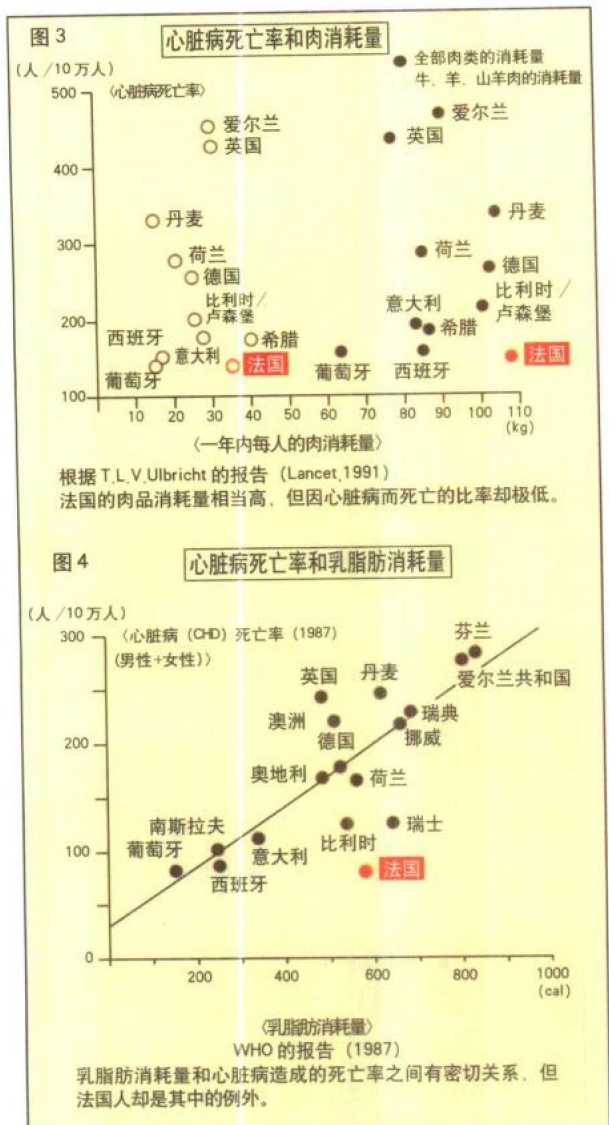
依照英国医学界的马墨得(M.G.Marmot)医生，花费10年时间观察40～64岁男性的死亡率与饮酒量的研究报告得知，少量饮酒和中等量饮酒的人死亡率明显地比完全不饮酒和大量酗酒的人低(图2)。而且喝酒能降低心肌梗塞(冠状动脉血管堵塞的心脏病)的死亡率。

饮酒量和全部死亡率的关系是呈U字型(或J字型)，称为U字型(J字型)弯线。另外，马墨得的报告也指出，少量的饮酒是平均每天摄取相当于9克酒精含量以下，中等量饮酒是9～34克，多量则是34克以上。



法国矛盾之谜

缺氧性心脏疾病死亡率愈来愈高，已引起美国大众的极度恐慌。为了降低死亡率，美国的学者可以说是伤透脑筋，竭尽心力地探索。正当百思不得其解的同时，发现到欧洲惊人的现象。





导致心脏病的欧美型饮食生活

在美国最大的社会问题莫过于因为动脉硬化造成狭心症（围绕心脏的冠状动脉变狭引起的心脏病）、心肌梗塞等，而引发缺氧性心脏疾病而死亡的人愈来愈多。所谓缺氧，简而言之即是血液不足，也就是说氧气或营养的供给不足的意思。因缺氧造成的心脏病总称为“缺氧性心脏疾病”。

此种疾病与饮食生活有极密切的关系。大量摄取动物性脂肪，导致体内的胆固醇增加，这是造成动脉硬化的主因。

图5 国别·每人的酒消耗总量（1991年，单位：公斤）

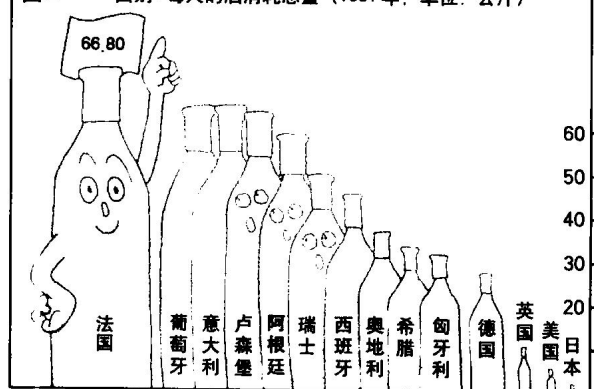
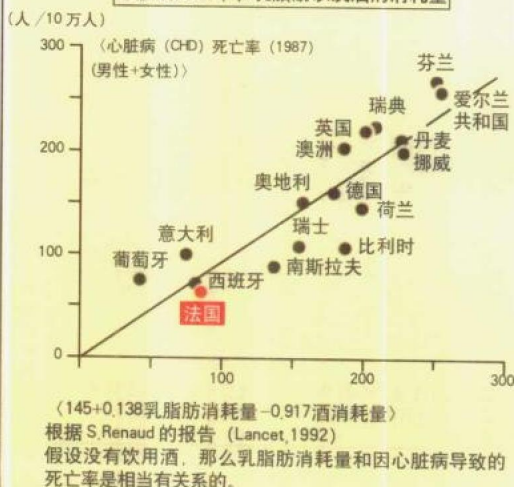


图6 心脏病死亡率和乳脂肪以及酒的消耗量





事实上，在习惯食用大量肉类、牛油、奶油等动物性脂肪的欧美型饮食生活国家中，因动脉硬化造成心脏病的死亡率极高。

但是，经过调查发现，欧洲各国的心脏病死亡率和肉、乳脂肪消耗量的关系，却有呈现例外的国家（参照图3、图4），这个国家就是法国。法国可以说是一个美食天堂，也是众所皆知的法国料理发源地。法国菜主要是配合牛油、奶油来料理，而乳酪当然是少不了的，属于“味浓系列”的饮食。因此，当然应该是被列为容易罹患心脏病且死亡率极高的国家，但是从心脏病死亡率和乳脂肪消耗量的相关调查中，所显示的结果却是相反的。

法国人不易罹患心脏病的此种现象被称为“法国矛盾”，为揭开这个谜底，一探究竟，许多学者都绞尽脑汁研究。

红酒就是关键

在这“法国矛盾”研究过程中，受到格外注目的就是红酒了。法国人在进餐时一定会搭配红酒，这是世界各国都知道的





事实，以酒的消耗量来看，也是世界饮用酒的第一名。每一位法国国民一年间平均饮用量约67升，同样是欧洲人的德国是26升，美国约8升，日本则约1升（参照图5）。而且在酒类当中，法国人最偏好红酒。其国民每人的酒消耗量与先前所提到的肉类及乳脂肪消耗量所造成心脏病死亡率的图表比较下，可以知道蕴藏着某些关系。而且不只是法国，葡萄牙、意大利等葡萄酒消耗量多的国家，与法国一样，国民因心脏病造成的死亡率都很低。

另外，也有学者从乳脂肪消耗量和酒消耗量的数据来调查心脏病死亡率的关系，请参考图6（根据雷诺博士的报告）。

从这里我们可以观察到，没有饮酒习惯的情形，会有什么样不同的结果。如果法国是不喜爱饮酒的国家，情形就与其他重乳脂肪国家没有差别了，乳脂肪消耗量和心脏病死亡率将变得关系密切，岌岌可危。

也就是说，死亡率低与法国人饮用酒有密切关系，因此便不难了解“法国矛盾”的秘密了。德国也是一个少不了酒的国家，但主要以啤酒为主，酒的消耗量是法国的一半以下。另外，不只红酒，即使是白酒也会抑制心脏病死亡率的升高。整体看来，法国、葡萄牙、意大利等酒消耗量高的国家，心脏病死亡率都有偏低的倾向。

引燃红酒盛行的导火线是美国CBS电视台极受欢迎的新闻节目《六十分钟》。公元1991年11月在节目中报道“摄取大量动物性脂肪的法国人因心脏病而死亡的人极少，这与每天饮用红酒有关”，结果造成相当轰动的反应及回音，瞬间美国商店的红酒全部销售一空。对于这样的开端究竟结



局如何，政府并不清楚，但过量饮酒却也叫美国政府极伤脑筋，于是在1995年6月通过有关酒的健康研究预算2百万美金，对酒有益的效果做评价，朝积极的方向进行研究。

1995年11月，“六十分钟”节目再度以“每天喝5杯葡萄酒可降低死亡率”为报道主题，更加速了红酒的盛行。

红酒具有什么样的成分？以及对健康具有什么样的影响？这些相关的问题将在下个章节中详加解说。



