

Το κρασί είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος).   
Είναι γεγονός ότι μια λογική ποσότητα κρασιού καθημερινά ωφελεί τον κουρασμένο μας οργανισμό και τον βοηθά να συντηρείται.οι φλαβόνες οι φυσικές οι χρωστικές θεωρούνται αντικαρκινογόνες, τα άλατα του Καλίου προκαλούν αύξηση της διουρητικής ικανότητας, τα ανόργανα άλατα βοηθούν καθοριστικά τους μεταβολισμούς   
Έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα αποδεικνύουν ότι τα κόκκινα κρασιά ανοίγουν την όρεξη των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες ή ψυχολογικές διαταραχές. Αντίθετα τα γλυκά κρασιά,αλλά και τα λευκά ξηρά, βοηθούν στην αντιμετώπιση της αναιμίας.  
Μειώνει τη συσσωμάτωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων (ειδικά το κόκκινο) ενώ διαλύει τα ήδη υπάρχοντα συσσωματώματα ερυθρών αιμοσφαιρίων  
Πυκνότερα οστά  
Μείωση του στρες, βελτίωση της ψυχικής κατάστασης  
Καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, θετική επίπτωση στην ευφυΐα  
Προφύλαξη από ορισμένους ιούς και βακτήρια, βελτίωση της αντίστασής μας στο κρυολόγημα

-Το κόκκινο κρασί ανεβάζει την καλή χοληστερίνη HDL και μειώνει τις θρομβώσεις.

-Το κόκκινο κρασί περιέχει **ρεσβερατρόλη** που βρίσκεται στο δέρμα των κόκκινων σταφυλιών και έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί έναν δραστικό βιολογικό παράγοντα που μπορεί να προσφέρει προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, το διαβήτη τύπου 2 και τις νευροεκφυλιστικές παθήσεις, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

-Εργαστηριακές δοκιμές που έγιναν in vitro στα ανθρώπινα κύτταρα έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη επηρέασε τη μορφή και τη λειτουργία των κυττάρων λίπους. Η ρεσβερατρόλη μπλόκαρε τα ανώριμα κύτταρα λίπους από την ανάπτυξη και τη διαφοροποίηση, κάτι που με τη σειρά του επηρέασε την ικανότητα των λιποκυττάρων να λειτουργήσουν.

-Διαπιστώθηκε, επίσης, ότι η ρεσβερατρόλη τόνωσε την πρόσληψη γλυκόζης στα ανθρώπινα λιπώδη κύτταρα και μπλόκαρε τη μετατροπή της σε λίπος. Επιπλέον η ρεσβερατρόλη είχε θετικές επιδράσεις **στη σιρτουίνη 1.**

Τα συμπεράσματα έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να συμβάλει **στην πρόληψη της παχυσαρκίας και άλλων μεταβολικών συμπτωμάτων, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.**

Το κλειδί λένε βέβαια οι ερευνητές δεν είναι η ρεσβερατρόλη, αφού θα χρειαζόταν να πίνουμε πολλά μπουκάλια κόκκινο κρασί για να αποκομίζουμε τα οφέλη για την καρδιά.

**Οι πολυφαινόλες** είναι αυτές που προστατεύουν τα αγγεία από τις θρομβώσεις. Το κόκκινο κρασί θεωρείται τόσο αποτελεσματικό όσο και η ασπιρίνη.

**Δύο ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα είναι αρκετό.**

**Να τονίσουμε ότι πολύτιμες πολυφαινόλες υπάρχουν και στη μαύρη μπίρα.**

**Δύο ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα για γερή καρδιά**

Σε άλλη μελέτη ερευνητές από το Ισραηλινό Institute of Technology στη Χάιφα διαπίστωσαν ότι το κόκκινο κρασί **βελτίωσε την υγεία των κυττάρων στα αιμοφόρα αγγεία.** Οι ερευνητές ανέφεραν ότι «η καθημερινή κατανάλωση κόκκινου κρασιού για 21 συνεχόμενες ημέρες **ενισχύει σημαντικά την αγγειακή ενδοθηλιακή λειτουργία,** που σημαίνει ότι βελτιώνει την υγεία των αιμοφόρων αγγείων, η οποία βελτιώνει τη ροή του αίματος και την υγεία της καρδιάς.

**Η συχνότητα των καρδιαγγειακών νοσημάτων** πέφτει σε πληθυσμούς που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κόκκινου κρασιού. Η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού κάνει καλό στην καρδιά.

**Τα κρασί πάντοτε ενδιέφερε τους ανθρώπους.** Η ευχάριστη, πλούσια γεύση του με τις πολλές της διαφοροποιήσεις αποτελεί πόλο έλξης για ιδιαίτερες στιγμές.   
  
**Παράλληλα οι άνθρωποι κατάλαβαν από την αρχαιότητα ότι η δύναμη του κρασιού επεκτείνεται πέραν από τη γαστρονομική και κοινωνική σφαίρα.**Σήμερα η επιστήμη άρχισε να ξεδιαλύνει τα μυστικά του κρασιού και το ρόλο που μπορεί να έχει για το καλό της υγείας μας.   
  
**Η σχέση που έχει ο καρκίνος με το κρασί διερευνάται εδώ και πολλά χρόνια.** Το κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες.  

**Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που έχει το κρασί δυνατόν να καταστέλλουν την ανάπτυξη ορισμένων όγκων.** Οι ωφέλιμες δράσεις του κρασιού φαίνεται ότι οφείλονται περισσότερο στις φυτικές αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες, κατεχίνες και ρεσβερατρόλη.   
  
**Οι αντικαρκινικές δράσεις του κρασιού εξετάστηκαν σε σχέση με τη λευχαιμία, τον καρκίνο του μαστού, του δέρματος και του προστάτη.** Στις ουσίες του κρασιού με αντικαρκινική δράση περιλαμβάνονται οι κατεχίνες και η ρεσβερατρόλη.   
  
**Η ήπια κατανάλωση κρασιού βρέθηκε να σχετίζεται με την πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου.** Η ρεσβερατρόλη πιθανόν να προσφέρει προφύλαξη στα διάφορα στάδια γένεσης του καρκίνου όπως στην έναρξη, την ανάπτυξη και την πρόοδο του.   
  
Η αντιφλεγμονώδης ιδιότητα της ρεσβερατρόλης, ίσως είναι αποτελεσματικός παράγοντας για την χημειοπροφύλαξη εναντίον του καρκίνου. Οι κατεχίνες και η ρεσβερατρόλη πιθανόν να έχουν δράσεις ενδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος και να μπλοκάρουν έτσι τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων.   
  
**Ωστόσο οι επιδημιολογικές έρευνες που έδειξαν σχέση μεταξύ της κατανάλωσης κρασιού και μειωμένου κινδύνου για καρκίνο δεν είναι αρκετές για να αποδειχθεί οριστικά η αντικαρκινική ωφέλιμη δράση του κρασιού.**

Στις ουσίες του κρασιού με αντικαρκινική δράση περιλαμβάνονται οι κατεχίνες και η ρεσβερατρόλη.   
Οι τελευταίες όμως έρευνες που έγιναν στις ΗΠΑ με επικεφαλή τον Δρ Τσουν Τσάο, δείχνουν πως πέρα από καλό στην καρδιά βοηθούν και στην πρόληψη κατά του καρκίνου. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση “Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention” της Αμερικανικής Εταιρείας Έρευνας Καρκίνου. Το κόκκινο κρασί βοηθάει τους καπνιστές και κυρίως τους άνδρες να μειώσουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Σύμφωνα, λοιπόν, με την έρευνα η κατανάλωση ενός ποτηριού κόκκινου κρασιού το μήνα μειώνει κατά 2% την πιθανότητα εκδήλωσης της νόσου, ενώ η κατανάλωση 1-2 ποτήρια καθημερινά την μειώνει κατά 60%.  
Ωστόσο οι επιδημιολογικές έρευνες που έδειξαν σχέση μεταξύ της κατανάλωσης κρασιού και μειωμένου κινδύνου για καρκίνο δεν είναι αρκετές για να αποδειχθεί οριστικά η αντικαρκινική ωφέλιμη δράση του κρασιού.  
  
Η υπερβολική κατανάλωση και κατάχρηση του αλκοόλ, δυνατόν να έχει αντίθετα αποτελέσματα και να προκαλεί ορισμένους καρκίνους, όπως ο καρκίνος του ήπατος που μπορεί να εμφανιστεί σε συκώτι που πάσχει από αλκοολική κίρρωση.   
  
**Για άτομα με κληρονομικό κίνδυνο για καρκίνο, ιδιαίτερα για τις γυναίκες στις οποίες υπάρχει οικογενειακό κληρονομικό ιστορικό καρκίνου συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ.**

**Καλά νέα για τους άνδρες αποκαλύπτει μία νέα πολυετής μελέτη:** Δύο ποτηράκια κρασί κάθε μέρα **μπορεί να παρατείνουν τη ζωή των ανδρών κατά πέντε χρόνια,** ενώ αν προτιμούν μπίρα ή δυνατά ποτά κερδίζουν δυόμισι χρόνια ζωής σε σύγκριση με όσους δεν πίνουν καθόλου.

Όπως γράφουν, οι ερευνητές της μελέτης, στο τεύχος Απριλίου 2012 της «Επιθεώρησης Επιδημιολογίας και Κοινοτικής Υγείας», στη μελέτη τους συμμετείχαν 1.373 άνδρες, τους οποίους παρακολουθούσαν από τη δεκαετία του '60, καταγράφοντας **το βάρος, τη διατροφή, το κάπνισμα, την υγεία και άλλες παραμέτρους του τρόπου ζωής τους.**Στο τέλος των τεσσάρων δεκαετιών, 1.130 από τους εθελοντές είχαν πεθάνει - οι μισοί από καρδιαγγειακά αίτια.

**Η αναλογία όσων έπιναν συστηματικά αλκοόλ** διπλασιάστηκε σχεδόν από το '60 μέχρι το 2000 (από περίπου 45% έφθασε το 86%), με την πιο εντυπωσιακή αύξηση να παρατηρείται **στους εθελοντές που έπιναν κρασί:** από 2% που ήταν το '60 έφθασαν το 44% το 2000.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, **η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ παρέτεινε τη ζωή των εθελοντών** μετά τα 50 τους χρόνια, με το μεγαλύτερο κέρδος σε χρόνια ζωής να σχετίζεται με την κατανάλωση κρασιού. Στην πραγματικότητα, οι εθελοντές που έπιναν κάθε μέρα δύο ποτηράκια κρασί, ζούσαν κατά μέσον όρο δυόμισι χρόνια περισσότερο απ' ό,τι εκείνοι που έπιναν μία - δύο μπίρες ή ένα - δύο δυνατά ποτά και κατά πέντε χρόνια περισσότερο απ' ό,τι εκείνοι που δεν έπιναν καθόλου αλκοόλ. Το όφελος αυτό αποδόθηκε στη **μειωμένη, χάρη στο αλκοόλ,** συχνότητα εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και άλλων καρδιαγγειακών συμβαμάτων.

Οι ειδικοί εκτιμούν πως προστατευτική δράση στον οργανισμό ασκεί μια ομάδα ουσιών του κρασιού που λέγονται**πολυφαινόλες**.

Η κατανάλωση τουλάχιστον τριών ποτηριών κρασί ανοίγει επικίνδυνα την όρεξη μέσα στις επόμενες 24 ώρες, με αποτέλεσμα να λαμβάνουμε έως και 6.300 επιπλέον θερμίδες σε μια μέρα. Αν αυτό γίνει συνήθεια, σε μια εβδομάδα θα έχουμε πάρει σχεδόν ένα κιλό. Για την ακρίβεια 900 γραμμάρια.

Τα συμπεράσματα αυτά έρχονται από μια έρευνα που έγινε σε δείγμα 2.042 ανθρώπων. Μετά το τρίτο ποτήρι κρασί, όπως ανέφεραν, η όρεξή τους άνοιξε για πατάτες, πίτσες και σουβλάκια, ενώ οι μισοί ακύρωσαν κάθε αθλητική δραστηριότητα που είχαν προγραμματίσει.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα πίνοντας αλκοόλ πήραν τουλάχιστον 1.500 θερμίδες συν άλλες 2.829 από το συνοδευτικό «τσιμπολόγημα». Η επόμενη μέρα τους βρήκε με χανγκόβερ, που για να το «ξορκίσουν», επέλεξαν να παραμείνουν στο κρεβάτι, μπροστά στην τηλεόραση ή κολλημένοι στα social media, συνοδεία μιας «θερμιδικής βόμβας» τουλάχιστον 2.051 θερμίδων παραπάνω από το συνηθισμένο τους διαιτολόγιο.

Η έρευνα, που δεν είναι επιστημονική, αλλά απλή μελέτη, επιβεβαιώνει τη σχέση του αλκοόλ με την παχυσαρκία, δηλώνει στο BBC η επικεφαλής διατροφολόγος της υπηρεσίας δημόσιας υγείας της Βρετανίας Τζάκι Λαβίν. Παράλληλα, προειδοποιεί ότι αυξάνεται ο κίνδυνος για καρδιακές παθήσεις διαβήτη τύπου 2, ακόμη και για κάποιες μορφές καρκίνου.

Ακόμα έναν λόγο για να απολαμβάνουμε ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα μας δίνουν οι επιστήμονες, καθώς σύμφωνα με έρευνα του Norwegian University of Life Sciences συμβάλλει στην απώλεια βάρους μειώνοντας την όρεξη για φαγητό.Οπως ανακάλυψαν οι ειδικοί, όταν οι μέλισσες κατανάλωναν ρεσβερατρόλη, συστατικό που περιέχεται στο κόκκινο κρασί, έτρωγαν λιγότερη ποσότητα φαγητού αμέσως μετά.Παρά το γεγονός ότι σε φυσιολογικές συνθήκες τρώνε μεγάλες ποσότητες τροφών που περιέχουν πολλή ζάχαρη, οι μέλισσες στις οποίες χορηγήθηκε ρεσβερατρόλη πριν από το φαγητό τους σταματούσαν να τρώνε αμέσως μόλις κατανάλωσαν ποσότητα ικανή να καλύψει τις ενεργειακές τους απαιτήσεις.   
Επιπλέον, άρχισαν ξαφνικά να αδιαφορούν για τα αραιωμένα διαλύματα ζάχαρης, γεγονός που μαρτυρά ότι έγιναν λιγότερο ευαίσθητες σε αυτά. «Εξετάσαμε την ευαισθησία των μελισσών στη ζάχαρη και την επιθυμία τους να την καταναλώσουν, επειδή ό,τι τρώμε αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της σωματικής μας υγείας» είπε ο επικεφαλής της έρευνας, Γκρο Αμντάμ, εξηγώντας ότι η ζάχαρη αποτελεί αγαπημένη τροφή για τις μέλισσες, αλλά δεν κάνει καλό στην υγεία τους.Παλαιότερες έρευνες είχαν δείξει ότι η ρεσβερατρόλη μπορούσε να καταπολεμήσει την παχυσαρκία, μιμούμενη τα αποτελέσματα μιας διατροφής χαμηλής σε λιπαρά και βοηθώντας στην πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με το γήρας.

Η μέτρια κατανάλωση κρασιού μπορεί ενδεχομένως να διατηρεί υγιή τα νεφρά και να προστατεύει την καρδιά ασθενών που ήδη πάσχουν από νεφρική νόσο, σύμφωνα μα ευρήματα που παρουσιάστηκαν στο National Kidney Foundation's 2014 Spring Clinical Meetings.  
  
Ο Tapan Mehta, του University of Colorado- Denver, ανακάλυψε ότι άνθρωποι που κατανάλωναν λιγότερο από 1 ποτήρι κρασί την ημέρα είχαν 37% χαμηλότερη εμφάνιση χρόνιας νεφρικής νόσου σε σχέση με όσους δεν έπιναν καθόλου κρασί.  
Μεταξύ των συμμετεχόντων που έπασχαν από χρόνια νεφρική νόσο, όσοι κατανάλωναν λιγότερο από 1 ποτήρι κρασί την ημέρα είχαν 29% λιγότερες πιθανότητες για καρδιαγγειακή νόσο σε σχέση με όσους δεν κατανάλωναν κρασί.  
Ο Dr. Mehta χρησιμοποίησε στοιχεία 5.852 ανθρώπων. Από αυτούς 1.031 έπασχαν από χρόνια νεφρική νόσο.

Συχνή είναι η απορία πολλών αν το αλκοόλ έχει κάποια θετική επίδραση στην καρδιά και για τις καρδιοπάθειες. Το Γαλλικό Παράδοξο είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράφει το γεγονός ότι παρόλο που οι Γάλλοι έχουν διατροφή ψηλή σε κορεσμένα λίπη (ζωικά λίπη κυρίως που έχουν σαν επακόλουθο την ψηλή χοληστερόλη) και χοληστερόλη, παρουσιάζουν λιγότερα κρούσματα καρδιοπαθειών από ότι αναμενόταν με τέτοια διατροφή. Πιθανή εξήγηση που δίνουν οι ερευνητές είναι η κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα κόκκινου κρασιού, που μπορεί να προσφέρει προστατευτικό χαρακτήρα για την καρδιά.  
  
Σε πιο παλιές έρευνες επιβεβαιώθηκε ότι το αλκοόλ μπορεί να βοηθά στην αύξηση των επιπέδων HDL ("καλή χοληστερόλη που βοηθά στην αποβολή της χοληστερόλης), παρόλο που η κύρια επιρροή του αλκοόλ είναι στο HDL3 που είναι λιγότερο προστατευτικό για την καρδιά. Επίσης, το αλκοόλ φάνηκε να επηρεάζει θετικά στην συσσώρευση των αιματοπεταλιών και την γλοιότητα του αίματος. Ένα σημείο που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι οι έρευνες έδειξαν ότι οι ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού δεν είχαν σχέση με την περιεκτικότητα του σε αλκοόλ. Κάποια θετική επίδραση του κρασιού μπορεί να έχει και η περιεκτικότητα του σε πεκτινή μετά όμως από την ζύμωση του κρασιού. Σε σύγκριση με την αντίστοιχη κατανάλωση μπύρας ή χυμό σταφυλιού (που περιέχει πεκτινή χωρίς την ζύμωση) δεν παρατηρείται το ίδιο αποτέλεσμα. Συμπερασματικά, από έρευνες φάνηκε ότι το κόκκινο κρασί αυξάνει το HDL και προκαλεί υποσυσσώρευση των αιματοπεταλλιών ενώ το αγνό αλκοόλ ενισχύει την υπερσυσσώρευση των αιματοπεταλλιών και δεν επηρεάζει το HDL. Τώρα, σε έρευνες για σύγκριση του άσπρου και κόκκινου κρασιού, ενώ και τα δυο προκάλεσαν αύξηση του HDL, το άσπρο συνέβαλε και στην μερική αύξηση του LDL ("κακή χοληστερόλη που αποτελεί τα 2/3 χοληστερόλης στο αίμα)

Μήπως η ρεσβερατρόλη αποτελεί συστατικό για το ελιξίριο της μακροζωΐας, την προστασία από χρόνιες ασθένειες και την καθυστέρηση της γήρανσης;   
Διάφορες ενδείξεις της δίνουν έναν πολλά υποσχόμενο ρόλο για την επέκταση του προσδόκιμου επιβίωσης. Είναι, όντως, ένα τόσο επαναστατικό μόριο;

Επιστημονικες μελετες έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη είναι το πιο αποτελεσματικο φυσικό εκχύλισμα για τη διατήρηση της καλής υγείας.Η ανακάλυψη της φυσικής αυτής ουσίας που περιέχεται στη φλούδα των κόκκινων σταφυλιών και ως εκ τούτου στο κόκκινο κρασί, βοήθησε τους επιστήμονες να εξηγήσουν το φαινόμενο που ονομάστηκε "γαλλικό παράδοξο".Από στατιστικές έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι οι Γάλλοι, διετρεχαν μικρότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακα νοσήματα σε σχέση με άλλους Βορειοευρωπαιους, αν και κατανάλωναν περισσότερο κρέας και λιπαρά. Τελικά διαπιστώθηκε ότι αυτό οφείλεται στη ρεσβερατρόλη. Εκτός από το να προστατεύει την καρδιά, η ρεσβερατρόλη προσφέρει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, δηλαδή εξουδετερωνει ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και οξειδωτικες ενώσεις, αλλά και προστατεύει από τις οξειδωτικες βλάβες

Ένα με 2 ποτηράκια κόκκινο κρασί την ημέρα φαίνεται ότι ενισχύουν τα επίπεδα των λιπαρών οξέων ω-3 του οργανισμού . Όπως αναφέρουν οι ερευνητές στο επιστημονικό έντυπο"American journal of clinical Natrition" η ήπια κατανάλωση αλκοόλ φαίνεται ότι ενισχύει την παραγωγή των συγκεκριμενων λιπαρών οξέων από τον οργανισμό.Τα ω-3, κύρια πηγή των οποίων είναι τα λιπαρά ψάρια όπως (σολομός, ρεγκα, σκουμπρι κ.α.) αποτελούν φυσική "ασπιδα" κατά της στεφανιαιας νόσου ενώ παράλληλα ενισχύουν την εγκεφαλική δραστηριοτητα.  
Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι το κόκκινο κρασί- ένα ποτηράκι για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες αντίστοιχα, εμφανίζει μεγαλύτερη ενεργητική δράση για τον οργανισμό σε σχέση με τα υπόλοιπα είδη αλκοόλ

Μάλιστα όσο έπιναν κόκκινο κρασί εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα λιπαρών οξέων ω-3 συγκριτικά με όσους έτρωγαν ψάρια.   
Καλύτερη ποιότητα ζωής σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας φαίνεται ότι προσφέρει η θαυματουργή ουσία του κόκκινου κρασιού ρεσβερατρόλη, όπως τονίζουν οι ερευνητές.   
Εκτός από το κρασί η ρεσβερατρόλη εντοπίζεται επιπλέον στο ρόδι και στους ξηρούς καρπούς. Σύμφωνα με το επιστημονικό έντυπο "Cell Metabolism" , πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη απαλύνει τις επιπτώσεις που έχει ο χρόνος στην καρδιά, στα οστά, στα μάτια και στους μυς. Κάτι τέτοιο, όπως εκτιμούν οι ειδικοί, μπορεί να προφυλαξει και τον ανθρώπινο οργανισμό από προβλήματα όπως τα καρδιακά νοσήματα, η οστεοπόρωση, ο καταρράκτης και ο κακός συντονισμός κίνησης. Ωστόσο, παρά την ενεργητική της επίδραση στους γενετικούς παράγοντες που συνδέονται με τη γήρανση, οι επιστήμονες δεν παρατήρησαν να επηρεάζει την μακροζωία

Η ρεσβερατρόλη, βρίσκεται κυρίως σε υψηλές συγκεντρώσεις στη φλούδα των σταφυλιών και ιδιαίτερα των κόκκινων σταφυλιών, στα φύλλα ευκαλύπτου και ελάτου, στους ξηρούς καρπούς, στα μούρα, και σε μικρότερες ποσότητες έχει βρεθεί σε 70 ακόμη φυτικά προϊόντα. Η περιεκτικότητα στη φλούδα των φρέσκων κόκκινων σταφυλιών σε ρεσβερατρόλη είναι 50-100 μg/g, ενώ στο κόκκινο κρασί μπορεί να βρεθεί σε συγκεντρώσεις 1,5-3 mg/L. Πλέον, έχουν αναπτυχθεί και συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν σημαντικές ποσότητες ρεσβερατρόλης.

Το κόκκινο κρασί βοηθά κατά του κρυολογήματος;  
  
Υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν την άποψη ότι το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο, έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία.  
  
Επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν ότι το κρασί συσχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα λόγω καλύτερης υγείας της καρδίας. Το κρασί επιδρά στον οργανισμό προκαλώντας μια μικρή αύξηση στα επίπεδα της καλής χοληστερόλης HDL.  
  
Η ρεσβερατρόλη που προέρχεται από τα σταφύλια και περιέχεται στο χυμό τους και στο κρασί έχει διάφορες ενδιαφέρουσες δράσεις. Σε αυτές περιλαμβάνεται η μείωση της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων μεταξύ τους και η καταστολή ανάπτυξης καρκινικών κυττάρων.  
  
Για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος έρευνα έδειξε ότι άτομα που πίνουν περισσότερα από 2 ποτήρια κόκκινο κρασί παρουσιάζουν λιγότερα κρυολογήματα από άτομα χωρίς αυτή τη συνήθεια. Άτομα που πίνουν 1 ποτήρι κρασί την ημέρα, παρουσιάζουν επίσης λιγότερα κρυολογήματα, αλλά σε λιγότερο βαθμό σε σύγκριση με τους πρώτους.

Τα κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια) είναι:  
1.Ανοχή  
2.Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη)  
3.Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή)  
4.Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων  
5.Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.  
6.Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του  
7.Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες)  
8.Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ? ότι σχεδίαζε.  
9.Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά

