

喝紅酒 — 談葡萄酒與健康

一天不要超過兩杯半

幾千年來葡萄酒在歐洲文明演進中扮演著一個重要的角色，自有文字記載開始，文人雅士對葡萄酒歌頌讚美的文章就不曾間斷。古老的歐洲更推崇葡萄酒是最合乎衛生的健康飲料，這一點我們不難理解，葡萄酒經過發酵已沒有腐敗病菌的存在，出門在外喝葡萄酒比取自山澗小溪的清水要安全多了。近 20 年來科學家以釀酒葡萄為研究對象，精準的科學報告證實了葡萄酒對健康的實質益處。其中最重要的發現是石碳酸的複合元素，對預防及減少心臟血管病變最有助益，表 A 說明新鮮葡萄中石碳酸的含量：

素的重要來源，防止身體細胞老化（氧化）及血液凝塊都少不了它。

葡萄含有的其它主要化學成份還有纖維素、蛋白質、礦物質（鉀、鈣、磷、鐵）、維生素 A、B、C、醣份、蘋果酸、酒石酸、單寧酸等，葡萄所含營養的最大特點是它的能量可被身體直接吸收利用，對改善人體新陳代謝，軟化血管，降低血壓都有療效。葡萄汁在釀酒過程中，經過酵母菌的生物化學作用，產生各種中間物質，例如乙醣類、甘油醛等已知的對健康有益成份，根據科學研究葡萄在發酵過程中會有 400 種以上複雜的化學作

用，到底產生多少種對健康有益的成份仍是科學家鍥而不捨的研究對象。

學者專家的研究報告大多在專業雜誌或會議中發表，並不曾引起普羅大眾的注意，直到 1991 年，美國電視台 60 分鐘節目主持人訪問，波士頓醫學院教授艾立森博士（Dr. ELLISON）根據他領導的研究小組多年的實驗和比較，發現法國和義大利民族比美國人抽煙多，吃肉多而運動少，但他們比美國人得心臟病的機率少 40%。這樣矛盾的健康關係是如何形成？最明顯的不同是法國人和義大利人吃飯時喝紅葡萄酒，吃飯時間長，但很少吃

	新鮮果實重量 百分比%	白葡萄 毫克/公斤	紅葡萄 毫克/公斤
果皮	15	900	1800
果肉	1	35	40
果汁	78	175	210
種子	6	2800	3500
總計	100%	3900	5600

表 A 是以 1 公斤為單位，根據數 10 種葡萄分析出的資料，整理再歸類，並不代表某一個品種的葡萄，很明確的告訴我們葡萄是攝取石碳酸類元

■法國人和義大利人吃飯時習慣喝紅葡萄酒。





■喝葡萄酒健身也要搭配健康的飲食習慣。

零食，用橄欖油做菜，很少用豬油及牛油，這兩個國家的成人每天平均喝2杯半的葡萄酒。艾立森博士及研究小組經過多方搜證及分析比較，得到的結論是喝少量的葡萄酒可以增加血液中的HDL（好膽固醇）清除血液中的脂肪，同時減低LDL（壞膽固醇）形成。這個節目播出後，在美國造成地中海式飲食熱潮，橄欖油和紅葡萄酒成為家中廚房必備之物。

又根據KLATSKY博士的研究報告，喝葡萄酒的人比較少得心臟病，但是喝啤酒及烈酒的人並沒有明顯的效果，到底是酒精還是葡萄酒對心臟有益？答案是：紅葡萄酒。

紅葡萄酒除了酒精外，尚有單寧、黃烷醇、兒茶素、黃酮素、RESVERATROL，等多種預防細胞老化（氧化）的元素，防止血液凝塊，減少動脈粥狀硬化，這些有益的成份並不存在於啤酒及烈酒中。白

葡萄酒中含的單寧及石碳酸的複合元素均少於紅葡萄酒。

葡萄酒在血液中停留的時間約24小時，根據紐西蘭傑克森先生（MR. JACKSON）所提的報告，一個常喝葡萄酒的人，在24小時內喝過一杯以上的葡萄酒，心臟病發生的機率比沒有喝酒的男人少75%，比沒有喝酒的婦女少61%，結論是喝葡萄酒健身不要中斷，每天最少喝一杯但不要超過二杯半。平常不喝酒到了周末喝一整瓶葡萄酒，對健康不但無益反而有害。喝少量的葡萄酒祇是增進健康的一個因素，要配合健康的生活習慣，多吃青菜水果，少吃紅肉及全脂牛奶。喝少量的葡萄酒除了對心臟有幫助，對其它疾病是否亦有幫助呢？

法國有一項長時間大規模的研究，證實喝少量葡萄酒的老人比較聰明，做智力測驗得分較高，少量飲酒會保護腦細胞減緩老化，酗酒則會殺死腦細胞。

我在1998年2月參加艾立森博士的講習會，摘錄一段他的演說：「7年前葡萄酒有益健康的研究報告公佈後，到現在已有大量的相關研究，證實飲少量的葡萄酒絕對可以預防心臟病，減少中風，使人延年益壽，今天我要告訴大眾：少飲無妨，絕不過量。」

本文數據來源：加大戴維斯分校教授 Dr. Water house 上課講義。

葡萄酒美味料理

葡萄酒的消費者可能常會碰到一個問題：酒開了喝不完，而葡萄酒又不像其他一般酒類，開瓶後沒喝完可能經過幾天就會變酸走味，那怎麼辦呢？

喝不完的酒可千萬別倒掉，放冰箱裡尚可保存幾天風味；若是走味了還是很有用處的，拿來當煮菜酒(cooking wine)可以讓菜餚別有一番滋味哦！其實西式的菜餚用葡萄酒來煮菜是常見的事，像法國料理的紅酒燴雞即是極為有名一個代表作。用同一款酒來入菜和配菜，是很理想的搭配方式，其口味之和諧自不待言。本期就先為大家介紹兩道葡萄酒食譜。

蛤蜊白酒義大利麵 (4人份)

材料：

Spaghetti 義大利麵 400g
蛤蜊 (先做好吐砂處理) 600g
大蒜 (切薄片) 30g
辣椒 (切片) 一根
橄欖油 兩大匙
白葡萄酒 70c.c.
九層塔 (切碎) 適量
鹽、胡椒 適量

作法：

1. 將一鍋水煮沸，放入義大利麵 (要加一大匙鹽和一些橄欖油) 煮至9分熟，撈起備

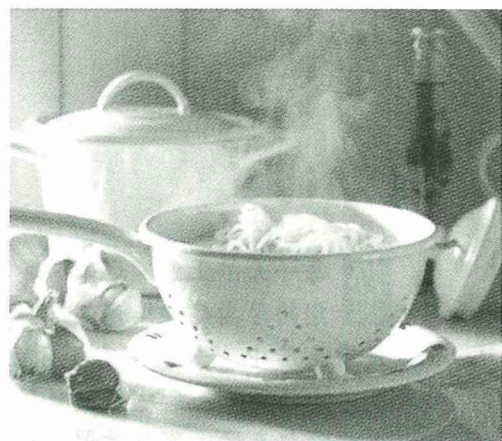
用。

2. 用橄欖油將大蒜片炒至金黃色後，加入辣椒片炒香。
3. 放入蛤蜊和白酒、鹽、胡椒等。
4. 煮到蛤蜊開殼時，把蛤蜊夾開。
5. 加入義大利麵和九層塔拌炒即可。裝盤時把蛤蜊放入。

紅酒燉牛肉 (4人份)

材料：

牛腱或牛腩 (切成3公分的丁) 600g
麵粉 二大匙
洋蔥 (大的，切塊) 一個
馬鈴薯 (去皮，切塊) 兩個
紅蘿蔔 (去皮，切塊) 兩根
蕃茄 (切塊) 兩個
紅酒 一杯
高湯 三杯
月桂葉 一片
百里香 一小匙



鹽、胡椒

適量

作法：

1. 把洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔和蕃茄以一大匙的奶油炒香備用。
2. 將牛肉塊和麵粉放置塑膠袋中，加以搖晃。把沾有麵粉肉塊以一大匙的奶油稍炒一下。
3. 牛肉和蔬菜、月桂葉、百里香都放入燉鍋中，加入紅酒、高湯，以適量的鹽、胡椒調味，用文火燉煮至肉爛，這道佳餚就完成了。

✿ 香椿苗供應 ✿

藥用植物
野生蔬菜
奇花異果
研究開發

可供：(種苗)

香椿、相思豆、跳舞草
「神秘果」、「食茱萸
(紅刺楸)」……等。

津清隆公司特種作物推廣中心

服務電話：07-7480070 大哥大：0932799293