

Czytając prasowe doniesienia o zdrowotności wina, czasem zastanawiam się czy szary enofil zdaje sobie sprawę ze wszystkiego co przynosi nam wino. Jak wiadomo, wino spożywane z umiarem pomaga. Jak? Pewnie wielu osobom przyjdą na myśl antyoksydanty. Więc ja nadal pytam – jak? Zanim dojdę do sprawy antyoksydantów, muszę trochę rozjaśnić sprawę wolnych rodników, bo to właśnie przeciw nim mają nas chronić składniki wina. Otóż wolny rodnik to twór chemiczny, nie wnikając głębiej w chemię, twór bardzo reaktywny. Lista chorób, których genezą mogą być wolne rodniki jest dosyć długa, te najbardziej groźne to nadciśnienie, czy miażdżyca. Upatruje się także ich roli w chorobie nowotworowej.

Skąd się zatem biorą wolne rodniki w organizmie? Źródła są dwa: nasz organizm i środowisko. Może się wydać zaskakującym ta pierwsza droga, ale jest to swoista broń masowego rażenia, np. w przypadku zakażenia wirusem. Jak wiadomo każda broń, szczególnie tak potężna, ma swoje złe strony. Poza niszczeniem wroga w organizmie, uszkadza i sam organizm. Jeżeli chodzi o środowisko –no cóż, pestycydy, toksyny, promieniowanie jonizujące – wszystko to może wprowadzać lub generować wolne rodniki.

O ile na tę pierwszą ewentualność organizm ma systemy obronne, o tyle na tą drugą może nie starczyć mu sił. Pierwszą linią obrony są dwie witaminy C i E oraz glutation – siarkowy związek występujący we wszystkich organizmach. Inne antyoksydanty, o lepszych właściwościach można, a nawet trzeba dostarczyć sobie w postaci związków naturalnego pochodzenia m.in. z wina.

W naturze istnieje szereg związków, które mają mniejsze lub większe właściwości antyoksydacyjne. Należą do nich olejki eteryczne, alkaloidy, flawonoidy czy barwniki takie jak karotenoidy i oczywiście antocyjany. Te ostatnie jak wiemy znajdują się w dużej ilości w winach. Co więcej większość z tych związków ma kilkukrotnie silniejsze działanie niż witamina C i E.

Do badania właściwości antyoksydacyjnych związków, używa się wielu metod. Jedną z nich jest porównanie z działaniem tokoferolu (witamina E). Okazuje się, że wraz z przetworzeniem winogron w wino – to zyskuje na właściwościach przeciwutleniających. Kto by pomyślał, że wina domowe, mogą się okazać lepszymi pod względem działania antyoksydacyjnego. Otóż ten sam test pokazał, że aronia, borówka czy żurawina mają prawie dwukrotnie większe właściwości antyoksydacyjne.

Przeprowadzono także szersze badania, dotyczące właściwości antyoksydacyjnych wino owocowych. Ułożono je w kolejności malejących właściwości: borówka > czarna porzeczka > czarna morwa > wiśnie > truskawka > malina > brzoskwinia > pigwa > jabłko > melon. Mieszanki win także okazały się dobrymi antyoksydantami. Tutaj najlepsze były czarna porzeczka i bazylna, żurawina z jarzębiną i jabłkiem a także jabłko, borówka brusznica i sok z brzozy. Okazało się, że owoce jagodowe są od 30-40% efektywniejsze niż wino gronowe.

Niestety tylko antyoksydanty pochodzenia naturalnego, spożywane w postaci surowej lub przetworzonej są zbawienne. Wszelkie próby używania syntetycznych odpowiedników kończyły się w najlepszym przypadku brakiem efektu a czasem nawet efektem odwrotnym.

