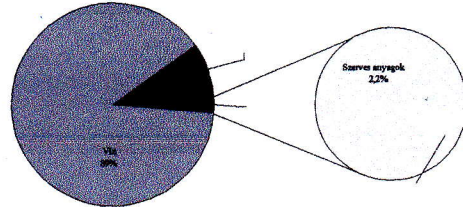


Szív koszorúér megbetegedések okozta elhalálozások különböző régiókban
(Számítási egység: 1000 személyre, 35-64 éves korcsoportban)

Hely	Plazma koleszterin (mg/dl)	Elhalálozás (1000000 lakosra)
Japán		33
Franciaország (egész terület)	216	102
Toulouse környéke	224	78
USA (Stanford)	289	182
Egyesült Királyság	240	280

Reinard, S.; Lergert, M. 1992. The Lancet 339:1623-1628

Egy átlagos bor összetétele (m/m%)



A borfogyasztás képes csökkenteni a szív koszorúér megbetegedéseket számos kiegészítő biológiai mechanizmus révén

Alkohol:

- képes erősíteni a HDL-eknek azon funkcióját, hogy a májon keresztül koleszterin kiválasztást elősegítik,
- csökkenteni tudja az atherogén apoprotein A-I koncentrációját,
- csökkenti a stresszt

✓ Antioxidáns komponensek:

- fenolok, flavonoidok, stilbének, hatásosan csökkentik a többszörösen telítetlen zsírsavak, az LDL peroxidálódását, a makrofág habsejtek képződését

✓ Antioxidánsok:

- képesek csökkenteni a krónikus gyulladási folyamatokat a peroxidszint csökkentésével
- szabályozni tudják az arachidonsav kaszkádot, csökkentik a vértrombolás aggregációképességét, a trombolízis folyamatokat

Fontosabb fenol vegyületek a szőlőben

Fenolkarbonsavak	Hidroxi-benzoésav (o, p.), szalicilsav, fahéjsav, kumársav, ferulasav és származékai, galluszsav észterek
Flavonolok	Kempferol és kvercetin (glükozidok)
Flavan-3-ol-ok	Katechin, epikatechin és származékai
Flavanonolok	Dihidrokwercetin, dihidrokempferol
Antocianinok	Cianidin, peonidin, petunidin, malvidin és kumarin, kafein, glükozidjai
Stilbének	Cisz-, transz- rezveratrol, piceldek

A bor minden alkalomra "gyógyszer" és hatását az alábbiakban foglalhatjuk össze:

- ◆ Normalizálja a vérnyomást, az alacsonyot emeli, a túl magasat csökkenti.
- ◆ Növeli a felső bőrréteg vérellátását.
- ◆ Mélyebbé teszi a légzést, az asztmatikus légszomj ellen hat.
- ◆ A keringési zavarokban szenvedőknek egy pohár bor, avagy inkább pezsgő segít a lábadozásban.
- ◆ A bor ellazít, elernyeszt, és elégedetté tesz.
- ◆ Napi fél pohár (1,5 deciliter) bor 50%-kal csökkenti az infarktus veszélyét az alkoholt nem fogyasztó ún. absztinens személyekkel szemben.