30 Δεκεμβρίου 2015

Έρευνα: Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί ισοδυναμεί

Τα

ευρήματα πρόσφατης έρευνας μας δίνουν ένα ακόμη κίνητρο για να καταναλώνουμε κόκκινο κρασί καθώς όπως ισχυρίζονται οι επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Alberta του Καναδά μας κάνει καλό όσο και μία ώρα στο γυμναστήριο!

Σύμφωνα με τους ερευνητές, το κόκκινο κρασί – όπως επίσης κι άλλες τροφές όπως τα καρύδια και φυσικά τα σταφύλια – περιέχουν ένα συστατικό, τη ρεσβερατρόλη που βελτιώνει την καρδιά, τους μυς και τη λειτουργία των οστών.

Όπως έδειξε η έρευνα, το κόκκινο κρασάκι βελτιώνει την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου όσο η σκληρή άσκηση και γυμναστική μιας και η ρεσβερατρόλη μειώνει την “κακή χοληστερόλη” και προλαμβάνει τους θρόμβους.

Από την άλλη – και πριν προλάβεις να το παρακάνεις με τα ποτηράκια – οι ειδικοί προειδοποιούν πως παν μέτρον άριστον!

Πηγή: onlycy.com