

Libris .RO
Respect pentru oameni **C.A ALBONITI**

VINUL
*CEA MAI SĂNĂTOASĂ ȘI MAI NOBILĂ
DINTRE BĂUTURI*

Versiunea în limba românească, selecția și adaptarea
textelor
DOINA BRINDU

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2000

Iată care sunt părerile unor remarcabile personalități medicale franceze asupra valorii alimentare a vinului.

Dr. Pouchet, membru al Academiei franceze de medicină, se exprimă, ca și *Oliver Sèrres* (sec. XVII) considerând vinul ca „al doilea aliment, alături de pâine“.

Dr. Sereboulet, fost secretar general al Asociației medicilor din Franța, spunea despre vinul bun francez că „va rămâne ceea ce a fost întotdeauna: un aliment de prim ordin, iar în unele cazuri un medicament prețios“.

Dr. Brouardel, fost decan al Facultății de medicină din Paris, aprecia vinul, alături de alte alimente, ca foarte necesar, afirmând: „utilitatea substanțelor albuminoide, a acizilor, a sărurilor organice și a vinului este incontestabilă“.

Dr. L. Vincent, de asemenea, îl găsește folositor: „El are calități stimulente de prim ordin, pe care nici un alt aliment nu le posedă în același grad. Vinul exercită asupra întregului organism, ca și asupra funcției digestive, o acțiune tonică reală“.

Pe măsură ce omul înaintează în vîrstă și vitalitatea organismului se micșorează, vinul devine din ce în ce mai necesar.

R. Brunet l-a numit „laptele bătrânilor“.

În ceea ce privește elementele din componența vinului, constatările făcute de specialiști sunt uluitoare:

Alcoolul

Vinul conține, sub o formă ușor asimilabilă: zaharuri, *alcool etilic*, glicerină, acizi organici, tanin, esteri, aldehyde, proteine și aminoacizi, precum și vitamine, săruri minerale (potasiu, fier, calciu, sodiu) și altele.

Cel mai studiat component al vinului a fost *alcoolul*. „Un litru de vin, cu o tărie alcoolică de 9–10⁰, aduce în bilanțul energetic cca 600–700 calorii, ceea ce reprezintă aproximativ 25 din necesarul zilnic al organismului omenesc“.

După *Dr. Eyauld*, un litru de vin echivalează, din punct de vedere al energiei calorice cu:

- 0,9 l lapte, sau
- 300–350 g pâine, sau
- 585 g carne, sau
- 1 kg cartofi.

Pentru a menține corpul la temperatura de 36⁰ C înima, mușchii respiratori, glandele, mușchii netezi și.a., în activitate, omul, în repaus absolut, produce, în 24 ore, 2500 calorii. Acesta este metabolismul bazal. Când însă omul îndeplinește o activitate, căldura emisă se mărește enorm (2800 calorii, pentru o muncă de efort mediu, 3400–3500 calorii, pentru o muncă grea).

Rochain citează cazul cosașilor, care ajung să consume până la 4000–5000 calorii.

Respect pentru domeniul sănătății
W. Atwater și F. Benedict, medici americani, au substituit 100 g de zahăr sau de grăsimi din hrană cu o cantitate de *alcool* echivalentă din punct de vedere caloric, știind că:

- 1 g hidrat de carbon produce 4,2 calorii mari;
- 1 g grăsimi produce 9,5 calorii mari;
- 1 g proteine 5,6 calorii mari;
- 1 g alcool 7,18 calorii mari.

Deci, prin administrarea *alcoolului*, organismul a produs exact același număr de calorii.

Astfel, întrebuințarea *alcoolului* în doze moderate este logică în munci grele și obișnuite, numai excesul fiind dăunător, pentru că predispune la boli grave ale diferitelor organe și țesuturi, mai ales ale sistemului nervos, precum și ale celulelor germinative.

Profesorul I. Pavel, ținând seama de cercetările anterioare făcute de W. Atwater și F. Benedict, ca și de cele recente efectuate de F.H. Frasner, arată că analiza metabolismului *alcoolului* în organism are un dublu aspect: ca factor nutritiv și totodată ca toxic. *Alcoolul* posedă calități nutritive, acoperind însă doar 50% din metabolismul bazal, substituind prin oxidare grăsimile și glucidele. În cantități mari și consumat constant el devine toxic.

Dr. Giuseppe Tallarico arată că *alcoolul* din lichioruri sau rachiuri este un produs de distilare, deci rezultatul unei descompuneri artificiale, prin forța de distrugere a focului; la fel, chiar *alcoolul etilic* extras din vinul de struguri, prin distilare, este nociv. Pe *alcoolul etilic* distilat îl compară cu „instrumentul de alarmă care sfâșie urechea și rănește sensibilitatea când se tângue sau strigă singur pe străzi;

când însă își conțopește aceleași accente de jale sau de veselie într-o orchestră bine dirijată, atunci, împreună cu celelalte instrumente muzicale, compune simfonia plăcută care mângâie urechea și înalță spiritul“.

Hidrații de carbon (zaharurile, glucidele)

În vinurile dulci sunt cantități însemnante de hidrați de carbon, glucoză și levuloză, care lipsesc în vinurile seci, deoarece le-a descompus fermentația alcoolică. Cantitatea de zahăr conținută în vin este însă foarte diferită.

Aminoacizi

H. Hennig, la Geisenheim și *Tarantola*, la Torino, au putut determina, prin analiză cromatografică, existența în vin a 19 aminoacizi, a căror cantitate ajunge și până la 3 g/l, deci, aproximativ valoarea minimă de aprovizionare zilnică.

Azotul

H. Hennig a găsit în vinurile de Rin o cantitate de 200–980 mg/l azot, din care: azot proteic 7–25, azot aminic 150–590, azot humic 5–20, azot amoniacal 3–30, alte forme nedeterminate 47–200 mg/l.

Vitaminele

Vitamina C, sau antiscorbutică, se poate găsi în vin în cantitate mică sub formă de acid ascorbic și dehidroascorbic. Ea are un rol activ în permeabilitatea pereților vaselor capilare și în hematopoeză, contribuind la prevenirea și combaterea infecțiilor.

Respectării, respectării
Vitamina B_1 , și numită și vitamina permeabilității are „acțiune specifică“ asupra permeabilității pereților vaselor capilare, o acțiune sinergică cu vitamina C.

Vitamina B_1 (tiamina) a fost identificată de Genevois, Flavier și Rippel, în cantități de 0,15–0,30 mg/l, în vinurile roșii franceze. Conținutul deosebit de ridicat de vitamina B_1 din vinurile roșii se datorează faptului că ele fermentază mai mult timp pe boștină, care este foarte bogată în vitamina B_1 . Această vitamă are un rol deosebit în transformările hidraților de carbon și a derivatelor acestora în organism.

Vitamina B_2 se găsește conținută în vinuri în cantități de 0,2–0,3 mg/l. S-a apreciat că nevoiele zilnice ale organismului omenesc în vitaminele B_1 și B_2 sunt de câte 0,6 mg pentru fiecare din acestea, la 100 calorii. Deci cantitățile de vitamine B_1 și B_2 din vin nu sunt de neglijat.

Vitamina B_{12} , necesară organismului împotriva anemiei și folosită la sinteza acizilor nucleici, a fost determinată în vin de către J. Peynaud și S. Lafourcade, în cantități de 0,05–0,15 micrograme la litru.

Vitamina PP (nicotinamida), cu acțiune preventivă și curativă contra pelagrei, se găsește în vin în cantități de 0,65–2,10 mg/l.

Acidul pantotenic există în cantități de 0,55–1,23 mg/l, în vinurile albe și de 0,47–1,87 ml/l, în vinurile roșii; el are un rol activ în creștere alături de celelalte vitamine.

Mezoinozitolul este prezent în vin în cantități de 400–600 mg/l, cantitatea lui crescând cu cât strugurii sunt mai copți, având un efect hipotensiv și lipotrop în organism. Este foarte asemănător cu inozitolul, substanță protectoare

a celulei hepatice, fiind considerat ca având un rol important în prevenirea aterosclerozei.

Enzimele

Vinul conține și unele enzime (invertaza, proteaza, oxidazele și reductazele), care contribuie la buna desfășurare a metabolismului.

Substanțe minerale (2–4%_{oo})

Macroelementele prezente sunt: fosfor, sulf, clor, siliciu (anioni), potasiu, calciu, sodiu, magneziu și fier (cationi).

Microelementele cupru, zinc, cobalt, aur, bor, brom, flor și iod au rolul de catalizatori biochimici și intră în constituția unor țesuturi.

Datorită conținutului său în cationi, vinul trebuie considerat o rezervă de alcalii care neutralizează acizii proveniți din metabolizarea lipidelor (cetoacizii), contribuind la menținerea unui pH constant al sângelui.

Fosforul se găsește în cantități de 150–450 mg/l, din care o zecime sub formă organică. El este necesar organismului, deoarece intră în compoziția sistemului nervos și ia parte la sinteza fosfoproteinelor, fosfatidelor etc.

Potasiul se află în cantități de 0,2–1,2 g/l.

Sodiul, se găsește în cantitate foarte mică de, 15–20 mg/l, fiind necesar plasmei și lichidelor interstițiale ale țesuturilor omenești. Vinul poate fi recomandat celor care țin un regim hiposodat.