

ΤΟ ΚΡΑΣΙ :

ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ

ΚΑΙ

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΥ

Χημικός Μηχανικός – Οινολόγος, MSc

Πρόεδρος Δ.Σ

Αγροδιατροφική Σύμπραξη Στερεάς Ελλάδας

Το κρασί στην αρχαιότητα

- Η καλλιέργεια του αμπελιού άρχισε στις Ανατολικές ακτές της **Μαύρης Θάλασσας** πριν από **10.000 χρόνια** περίπου
- Στη συνέχεια εξαπλώθηκε προς την **Περσία**, τη **Βαβυλωνία** και την **Αίγυπτο**.
- Η καλλιέργεια του κρασιού γρήγορα έφτασε και στην **Ελλάδα**
- Στη χώρα μας το κρασί γρήγορα απέκτησε μεγάλη σπουδαιότητα, σε βαθμό που ο **Διόνυσος** (αρχικά θεός της άγριας βλάστησης) να συνδεθεί αποκλειστικά με το προϊόν του σταφυλιού
- Ενδεικτικό είναι ότι, στον **Όμηρο**, οι ήρωες έπιναν κρασί πριν φύγουν και όταν γύριζαν από μια μάχη, για να ξεδιψάσουν ή να πάρουν δυνάμεις και κουράγιο

Οίνος και Βυζάντιο

- Στα συμπόσια, οι **βυζαντινοί άρχοντες** διηγούνται τα κατορθώματά τους γύρω από τη μαρμαρένια τάβλα, με τα χρυσά τους κύπελλα γεμάτα γλυκόπιοτο κρασί, όπως ακριβώς οι ομηρικοί ήρωες.
-η **άμπελος** και ο **οίνος** ήταν τα πιο ιερά σύμβολα που ο χριστιανισμός δανείστηκε από τις αρχαίες θρησκείες....
- Συνήθειες αιώνων ριζωμένες τόσο βαθιά, ώστε **οι ληνοβάτες** (αυτοί που πατούν τα σταφύλια) εξακολούθησαν για πολλούς αιώνες μετά την επικράτηση του χριστιανισμού, τον 3ο αιώνα, να φορούν μάσκες, την ώρα που πατούσαν τα σταφύλια, να τραγουδούν, να θορυβούν και να επικαλούνται το Διόνυσο, παρά το σχετικό απαγορευτικό κανόνα της εν **Τρούλλα Συνόδου**, το **691**.

Το κρασί και η υγεία

- Οι γιατροί της αρχαιότητας, ανάμεσα τους ο **Ιπποκράτης** και ο **Γαληνός**, αναγνώρισαν τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία, και το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά, κάνοντας το, ίσως **το παλαιότερο φάρμακο**.
- Το κρασί χρησιμοποιήθηκε ως **αντισηπτικό** των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις, για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως **καταπραϋντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπτακτικό και διουρητικό κ.λ.π.**

Το κρασί και η υγεία

- Παράλληλα, όμως το **οινόπνευμα**, το οποίο σε ποσοστό περίπου **12%** περιέχεται στο κρασί ευθύνεται και για βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό όταν γίνεται κατάχρηση, όπως στον αλκοολισμό.
- Έτσι, το κρασί προκαλεί άμεσες τοξικές βλάβες στον **εγκέφαλο** και τα **νεύρα**, στην **καρδιά**, στο **στομάχι**, στο **πάγκρεας**, ενώ έμμεσα θεωρείται υπεύθυνο και για άλλες βλάβες που οφείλονται στην κακή, συνήθως, διατροφή των ατόμων που κάνουν κατάχρηση.
- Παρά το γεγονός ότι οι αλκοολικοί κρασιού είναι ελάχιστοι (1-2% των αλκοολικών) η περιστασιακή κατάχρηση αλλά και ο κακός τρόπος μέτριας χρήσης, προκαλεί προβλήματα, όπως **πονοκέφαλο**, **μείωση της κρίσης**, της **προσοχής** και των **αντανακλαστικών**, **αλλαγή της συμπεριφοράς** κ.α.

Το κρασί και η υγεία

- Τα τελευταία **20 χρόνια** έχουν γίνει πολλές επιστημονικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν ότι το κρασί και κυρίως το κόκκινο, έχει ιδιαίτερα **ευεργετική** επίδραση στην υγεία όταν πίνεται σε καθημερινή βάση με το φαγητό και **με μέτρο**, δηλαδή το 1/3 περίπου μιας φιάλης για τους άνδρες και κατά το μισό λιγότερο για τις γυναίκες.
 - Βρέθηκε ότι αυτή η χρήση του κρασιού:
 1. μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά **20** έως **60%**
 2. βελτιώνει την λειτουργία του στομάχου και την **πέψη** γενικότερα
 3. εμποδίζει τη δημιουργία **χολόλιθων**
 4. διευκολύνει την **κυκλοφορία του αίματος** στους ιστούς
 5. δρα ως **αντιφλεγμονώδες** και **αντισηπτικό**
 6. αυξάνει την αντίσταση στα κοινά **κρυολογήματα**
 7. βοηθά στον **ύπνο**.
- Ακόμη, προκαλεί ευεξία, ποιότητα ζωής και μακροζωία μειώνοντας τους θανάτους από οποιαδήποτε αιτία κατά 10-20%.

Πώς παρασκευάζεται το κρασί;

Υπάρχουν αρκετά διάσπαρτα στην περιφέρεια, μικρά και μεγάλα οινοποιεία τα οποία παράγουν εκλεκτά κρασιά από διάφορες ποικιλίες πολλές από τις οποίες αποτελούν γηγενείς των περιοχών μας























Στην υγειά μας!