

Давно и всем известно и я не открою великую тайну, что красное

вино, полезно для здоровья. □ □ □ □ □ □ □

Бокал красного сухого вина поможет:



улучшить аппетит, сон, повысить иммунитет и выведет токсины;

насытить организм, витаминами аминокислотами и микроэлементами;

поможет расширить сосуды, [снизить содержание холестерина](#) в крови и улучшить состояние красных кровяных телец, будет, противодействовать развитию атеросклероза и ещё много чего полезного.

Но, сегодня мы не об этом, а о том, что Израильские исследователи сообщили ещё об одной функции, которую обеспечит ежедневный бокал не только красного, но и белого вина, выпитый за ужином.

Он поможет людям с болезнью **сахарный диабет** 2-го типа отрегулировать уровень холестерина и укрепить здоровье сердца.

Учёные Израильского Университета провели длительные испытания, над более чем двустами пациентами в возрасте 45 - 75 лет, с заболеванием **сахарного диабета**, не принимающими алкоголь, и пришли к заключению, все виды вина, контролируют уровень сахара в зависимости от скорости усвоения.

Также было выявлено опытным путём, что вино (белое, красное) не влияет отрицательно на функции печени, ожирение и снижение или повышение артериального давления.

Исследуемые были разделены на 3 группы, одна из групп пила минеральную воду, другая группа белое вино, а третья красное. Каждой из групп в ужин в течении 2-х лет давали 150 миллилитров их напитка.

Целью эксперимента было: степень риска, при потреблении умеренного количества алкоголя людьми с [сахарным диабетом](#), а также, выявить, есть ли значение какой сорт и цвет винограда, также марку вина принимают люди.

У больных сахарным диабетом больше предрасположенность к появлению сердечнососудистых заболеваний и они имеют более низкий «хороший холестерин».

Опытным путём было установлено, что употребление красного вина в умеренных дозах [снижает риск](#) нарушений обменных процессов в миокарде и повышает количество «хорошего холестерина» и помогает восстановлению обмена веществ.

Также, было зарегистрировано, улучшение контроля над **уровнем сахара в крови** только у тех, кто имеет медленное усвоение алкоголя.

Зато **качественный сон** значительно улучшился в группах принимавших как красное, так и белое вино.

Израильский эксперимент не закончен, следующая цель исследователей понять кому, умеренное потребление вина приносит максимальную клиническую пользу.