

男人喝红酒的好处

<p> 葡萄酒是理想的健康饮品，大家熟知的是广大女性朋友与葡萄酒不解的情缘，其实男性同胞适当饮用葡萄酒更有出乎预料的好处，这篇文章将会介绍男人喝葡萄酒的好处。

- 1、防止猝死 红酒是具有多种营养成分的饮料。适度饮用葡萄酒能直接对神经系统产生作用，提高肌肉的张度。除此之外，葡萄酒中含有的多种氨基酸、矿物质和维生素等，能直接被吸收。尤其对身体虚弱、患有睡眠障碍者及老年人的效果更好。可以说葡萄酒是一个良好的滋补品。据研究，男性喝红葡萄酒可防猝死，可见葡萄酒对健康的重要性。
- 2、预防糖尿病 医学家希望人们记住，适量饮用的酒精饮料可以像其他食物那样给带来一定的健康效应。较新的研究发现，对女人来说，酒精可以激发产生胰岛素，从而预防因血糖突然升高而导致的二型糖尿病。不过，还需要进一步研究才能确定到底多少量的酒精才能产生这样的效果。
- 3、控制体重 实践已经证明，长期适量饮酒(男人每天2杯，女人1杯)之后，可以有效地代谢酒精，不会引起体重增加。如果每周喝5-7杯酒，可以有效帮助减少吃零食和宵夜的次数，防止进食过量。比如，一杯淡味啤酒就可以让你的肠胃产生饱足感，控制食欲，但又不会带来过高的卡路里。
- 4、强化骨骼 早上喝麦片粥的时候，一般人都喜欢加点牛奶进去。不过，你也可以用艾尔淡啤(Pale Ale)来代替牛奶。很多啤酒，尤其是艾尔淡啤，包含大量的硅元素。啤酒中的硅元素跟牛奶中的钙元素一样，都可以强化骨质密度，预防骨质疏松症。美国塔夫斯大学(Tufts University)的研究发现，每天适量喝点啤酒或葡萄酒的人，不管男女，都比那些不喝的人具有更高的骨质密度。
- 5、减少前列腺炎 据研究，喝些红葡萄酒。一周喝四杯到八杯红葡萄酒可以把前列腺的几率降低一半。红葡萄的表皮中富含白藜芦醇，它可以抑制细胞的发展。
- 6、减少肺的几率 较新的研究结果还表明，适量饮红酒可能会减少男性患肺的风险，特别是对爱吸烟者来说。研究发现，适量喝红酒与肺几率减少有关，特别是吸烟者。与不喝酒的吸烟者相比，每天至少喝一杯红酒的吸烟者患肺的几率减少了60%。

</p>

><p></p><p>下载本文pdf文件</p>