



# ‘약도 되고 음식도 되는 술’ - 와인 첫번째 이야기 -

예부터 술은 적당히 잘 마시면 약 중에서 가장 좋은 약이 되지만 지나치게 마시면 독약 중에서도 가장 무서운 독약이라고 했다. 술을 적당히 마시면 식욕과 소화력을 증진시키며 혈액순환을 좋게 하여 서양 사람들의 식사 때에는 으레 포도주가 나온다. 술이 스트레스를 해소시켜 주며, 혈액 속의 콜레스테롤을 HDL 형태로 만들어서 동맥경화증을 예방 또는 치료하는 작용이 있다는 사실도 알려지고 있다.

술 가운데서 약도 되고 음식도 되는 것이 포도주이다. 다른 술들은 모두 곡식을 원료로 하기 때문에 산성 식품인데, 포도주만은 과일즙을 원료로 하여 만든 것이기 때문에 알칼리성 식품이다. 만 술은 식사와 같이 마시면 술맛도 없어지고 밥맛도 없어지기 때문에 주객들은 술을 마실 때에는 식사를 같이 하지 않는다.

그러나 포도주를 마시면서 식사를 하면 음식의 맛이 더욱 좋아지며 식욕이 발동해 식사를 많이 할 수 있게 된다. 그런 작용은 포도주에 들어 있는 산과 탄닌이라는 성분 때문이다. 산미가 혀의 미각세포를 깨닫게 해 맛에 예민하게 되고 위액 분비를 자극하며,

탄닌은 헛바닥의 점액 단백질 계통의 음식찌꺼기를 응고시켜서 미각을 뚜렷하게 한다. 불고기를 먹을 때 청주나 맥주를 마시면서 먹는 것보다 포도주를 마시면서 먹으면 양을 5할 정도로 더 먹게 된다는 실험이 있었다. 포도주를 마시면 피로회복이 된다고 하는 것은 알칼리성 식품이 스트레스와 긴장을 풀어 주기 때문이다.



## ▶ 와인의 효능

와인은 85%의 수분으로 이루어져 있다.

- 알코올이 9-13%, 비타민, 당분, 유기산, 각종 미네랄, 폴리페놀 등으로 술의 한 종류로 보기엔 좋은 요소들을 많이 갖고 있다. 특히 와인의 성분 중 폴리페놀은 활성산소를

제거하는 항산화제 역할을 하며 콜레스테롤 산화도 억제해 심장 혈관에 좋은 작용을 한다.

- '포도주는 모든 술 가운데서 건강에 가장 유익한 술이다'라는 파스퇴르의 말처럼 와인은 여러 효능을 갖고 있다. 우선 와인속의 칼슘과 칼륨등은 체내에서 알카리성을 띠어 산성 체질을 알카리성으로 바꿔 주

어 성인병을 예방하는데 도움을 준다. 또한 탄닌, 페놀 성분등은 고혈압, 동맥경화와 심장병 예방에 도움을 준다.

- 레드와인은 폴리페놀 성분 때문에 감기 바이러스 등에 효과를 보이며 케르세틴으로 알려진 강한 항암성분을 가지고 있어 암 예방에 좋다. 또한 레드와인은 장내에 있는 모든 종류의 박테리아를 제거하고 해독 역할을 하는 PST-P라는 효소를 가지고 있어 편두통에도 좋다. 화이트와인은 초저칼로리 와인으로 당뇨병 환자에게 좋다.

- 당뇨병 환자들에게는 알코올 섭취가 금기사항이지만 전용와인을 통해 환자의 정신위생과 투병생활에



많은 도움을 준다. 와인은 노화방지에도 도움을 준다. 적당한 양의 와인을 마시게 되면 와인 속의 미네랄 붕소가 나이든 여성에게 칼슘의 흡수를 도와주고 에스트로겐 호르몬을 유지하게 만든다. 젖산균과 글리세린

린은 소화불량과 변비에 좋으며 포도당과 과당은 장의 소화흡수 촉진에 좋다. 게다가 피로회복과 강장의 역할을 해준다.

-매일 알맞은 양의 포도주를 마시는 것은 지적 기능을 자극하고 활기를 주며 상냥하고 쉽게

동화하는 심성과 안정감을 준다. 즉 인간의 고유한 특색을 갖게 한다는 아르노장의 말처럼 적당한 와인 섭취는 건강을 유지해나가는데 큰 몫을 한다. 이 때 와인의 양은 성인 남자인 경우4잔, 여자는 2잔 정도가 적당한 양이다.

< 질병 별 효능 >

심장병	와인은 혈관확장제 역할을 해서 협심증과 뇌졸중을 포함한 심장병의 가능성을 줄인다. 두가지 방법으로 도움을 주는데 레드 와인에는 HDC(유용한 콜레스테롤(High-density lipoprotein))이 있는데 동맥에 있는 나쁜 콜레스테롤을 낮춰 주는 역할을 하는 레스베라트롤(Resveratrol)이라는 복합 항균 물질이 있다.
소화기능	와인은 소화를 촉진시키는 위장액을 분비할 수 있도록 도와준다. 이것은 또한 콜레라, 박테리아와 장티푸스를 죽이는 역할을 한다.
비타민과 미네랄	와인은 칼륨(K), 소듐(Na), 마그네슘(Mg), 칼슘(Ca), 철분(Fe), 인(p), 비타민 B와 P 등을 함유하고 있다.
바이러스	레드 와인은 폴리페놀 성분이 있어서 감기 바이러스 등에 효과적이다.
압	레드 와인은 케르세틴으로 알려진 강한 항암 성분을 가지고 있다. 이 포도주의 발효성분이 인체에 들어가면서 활성화가 되기 때문이라고 한다. 와인은 또한 발암 예방을 위한 성분으로 알려진 갈산 성분이 있다.
스트레스	와인은 압 유발의 또 다른 요인이 되는 스트레스를 없애는 진정제 성분을 가지고 있으며 몸을 이완시키는 작용을 한다.
신장(콩팥)	와인은 알칼리 성분을 가지고 있어서 신장 산혈증에 좋은 효능을 한다.
편두통	레드 와인은 창자 속에 있는 모든 종류의 박테리아를 제거하고 해독 역할을 하는 PST-P라고 불리는 효소를 가지고 있는데 이 PST-P없으면 편두통이 생기게 된다.