

# Winogrona - właściwości, w ciąży.

## Winogrona a odchudzanie

Winogrona to owoce uprawiane od 4000 lat. Są źródłem wielu substancji o korzystnym działaniu zdrowotnym, zwłaszcza polifenoli. Chronią przed powstawaniem wielu chorób cywilizacyjnych, a to tylko niektóre z ich właściwości.

## Winogrona

**Winorośl właściwa (*Vitis vinifera L.*) to rodzaj pnącza z rodziny winoroślowatych, która występuje w strefie klimatu umiarkowanego i należy do jednej z najstarszych roślin uprawianych przez człowieka.** Jej owocami są jajowate lub kuliste jagody, które zawierają od 2 do 4 nasion i przyjmują barwę od jasnozielonej poprzez różową, czerwoną aż do czarnej w zależności od odmiany. Owocowanie przypada na koniec lata. Dojrzałe winogrona mają słodko-kwaśny smak. Można je spożywać prosto z krzaka, wykorzystać do przygotowania deserów, oleju z pestek, dżemu, wina i innych przetworów.

## Właściwości winogron

**Szereg analiz i prac badawczych wskazuje na korzystne właściwości winogron na zdrowie człowieka. Szczególną uwagę zwraca się na zawartość substancji fenolowych (bioflawonoidów) oraz ich funkcje.** Całkowita liczba tych związków zależy od gatunku winorośli. Im ciemniejszy gatunek winogron tym większą ilość polifenoli posiada. W nasionach znajdują się głównie katechiny, epikatechiny i kwas galusowy, natomiast w skórce: kwercetyna, kaempferol, mirycetyna, kwas elagowy i resweratrol. **Do najważniejszych funkcji bioflawonoidów należą:**

- działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające,
- ochrona przed powstawaniem wolnych rodników,
- działanie przeciwhistaminowe, zmniejszanie reakcji alergicznych,
- hamowanie reprodukcji wirusów,
- zapobieganie schorzeniom układu krążenia (choroby wieńcowej, miażdżycy), niektórym nowotworom oraz chorobom wieku starczego.

Ciekawostka!

W latach 90. ubiegłego wieku popularny stał się “paradoks francuski”. Ilość osób ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi we Francji była bardzo niska, mimo iż ich dieta obfitowała w tłuszcze nasycone. Wykazano, że jest to wynikiem protekcyjnego działania substancji fenolowych zawartych w czerwonym winie, które Francuzi często wypijają do posiłków.

**Wśród flawonoidów zawartych w winogronach na szczególną uwagę zasługuje resweratrol.** Charakteryzuje się on wysoką aktywnością biologiczną, a zjawisko “paradoksu francuskiego” spotęgowało zainteresowanie tym związkiem. Jego ilość w świeżej skórce owoców winorośli wynosi około 50–100 µg resweratrolu/1 g suchej masy i zależy od odmiany – ciemne winogrona zawierają go najwięcej.

**Resweratrol wpływa pożytecznie na metabolizm lipidów, hamuje agregację**

**płytek krwi i utlenianie lipoprotein, zmniejsza aktywność enzymów peroksydacyjnych (cyklooksygenazy, lipooksygenazy) oraz przyczynia się do tworzenia kompleksów z metalami katalizującymi reakcje utleniania.** Związek ten korzystnie oddziałuje na układ krwionośny oraz chroni organizm przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Ważne

Istnieją badania sugerujące pomyśle oddziaływanie resweratrolu na mechanizmy patofizjologiczne w chorobie Alzheimera. Przeciwdziała on bowiem uszkodzeniom neuronów oraz zmniejsza ilość substancji amyloidowej odkładanej w mózgu.

**Resweratrol ponadto hamuje rozwój nowotworów poprzez wpływ na główne etapy kancerogenezy.** Moduluje szlaki sygnalizacyjne, które kontrolują podział i wzrost komórek, proces zapalny, apoptozę, angiogenezę i tworzenie się przerzutów. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, przeciwutleniającym, przeciwmutagennym i antyproliferacyjnym może znaleźć zastosowanie w zapobieganiu rakowacenia komórek.

## Winogrona w ciąży

Flawonoidy zawarte w winogronach wpływają na odpowiednie ukrwienie łożyska, a także chronią przed uszkodzeniem komórek wywołanych przez szkodliwe substancje i wzmacniają odporność. Witaminy z grupy B oraz błonnik poprawiają przemianę materii, a włókno pokarmowe dodatkowo zapobiega zaparciom. Owoce winorośli zawierają także żelazo (zwłaszcza jasne odmiany), które zapobiega powstawaniu anemii oraz jod odpowiedzialny za odpowiednią pracę tarczycy i prawidłowy rozwój płodu.

**Winogrona mają średni indeks glikemiczny (IG = 45). Zawierają spore ilości łatwoprzyswajalnych węglowodanów, tj. glukozy i fruktozy, dlatego kobiety cierpiące na cukrzycę ciążową powinny ich unikać.**

W związku z wyższą zawartością przeciwutleniaczy ciemne winogrona wykazują silniejsze działanie przeciwbakteryjne niż jasne. Dzięki temu mogą wpłynąć na zmniejszenie przywierania i zalegania bakterii w ściankach pęcherza moczowego w razie wystąpienia infekcji dróg moczowych w ciąży. Należy jednak pamiętać, że picie soku z czerwonych winogron zmniejsza przyswajanie żelaza z pożywienia.

## Winogrona a odchudzanie

**Resweratrol zawarty w winogronach obniża ryzyko nadwagi i otyłości, m.in. dzięki hamowaniu peroksydacji lipidów i zmniejszeniu absorbowania utlenionych LDL w ścianach naczyń krwionośnych.** Ponadto wpływa na regulację równowagi energetycznej dzięki aktywacji białka SIRT1 (enzymowi regulującemu apetyt), które prawdopodobnie pośredniczy w dostosowaniu organizmu do zmniejszenia ilości pobieranej energii poprzez aktywację PGC-1 (aktywatora glukogenezy w wątrobie). Oprócz regulacji metabolizmu lipidów i glukozy resweratrol indukuje procesy kataboliczne (nasila rozkład tkanki tłuszczowej). Dodatkowo wykazano, że wpływa on na poprawę insulinowrażliwości komórek, reguluje poziom insuliny i glukozy, co wpływa pośrednio na redukcję masy ciała.

**Mimo iż winogrona są dobrym źródłem resweratrolu, nie powinny być spożywane w zbyt dużej ilości. W porównaniu z innymi owocami mają wysoką**

**wartość energetyczną oraz dość wysoki IG i nie są zalecane w trakcie odchudzania.** Podstawą diety redukcyjnej jest ustalenie odpowiedniego deficytu energetycznego, który będzie skutkował obniżeniem masy ciała. Ponadto zaleca się unikanie produktów o wysokim IG, by zapobiec szybkiemu wzrostowi glukozy po posiłku prowadzącego do zwiększenia poziomu insuliny we krwi i wywołującego w konsekwencji magazynowanie składników energetycznych i powstawanie tkanki tłuszczowej.

Podsumowując, winogrona należą do owoców, które mają stosunkowo wysoką wartość energetyczną i indeks glikemiczny, dlatego nie powinno się ich spożywać w zbyt dużej ilości. Mimo tego są bardzo dobrym źródłem polifenoli, a zwłaszcza resweratrolu, który obniża ryzyko powstawania chorób układu krążenia i redukuje ryzyko powstawania nadwagi i otyłości.

#### Literatura:

1. Adamczewska-Sowińska K. i in., 2016. *Agrotechniczne aspekty uprawy winorośli*. ISBN: 978-83-946931-0-7, Wrocław
2. Czaplicki S. i in., 2011. *Soki z udziałem winogron i wina jako źródło składników bioaktywnych*. Bromat. Chem. Toksykol., XLIV, 3, 609 – 614
3. Kopeć A. i in., 2011. *Prozdrowotne właściwości resweratrolu*. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 5, 78, 5 – 15
4. Krośniak M. i in., 2009. *Wybrane parametry jakościowe winogron uprawianych w Polsce Południowej*. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 4, 65, 116 – 121
5. Lutomski J., Mścisz A., 2003. *Znaczenie prewencyjne związków polifenolowych zawartych w winogronach*. Postępy Fitoterapii, 1, 6 – 10
6. Piasek A., Bartoszek A., Namieśnik J., 2009. *Substancje pochodzenia roślinnego przeciwdziałające kardiotoxycznosci towarzyszącej chemioterapii nowotworów*. Postępy Hig Med Dosw., 63, 142 – 158
7. Wawrzyniak A., Krotki M., Stoparczyk B., 2011. *Właściwości antyoksydacyjne warzyw i owoców*. Medycyna Rodzinna, 1, 19 – 23
8. Zalega J., Szostak-Węgierek D., 2013. *Żywnienie w profilaktyce nowotworów. Część I. Polifenole roślinne, karotenoidy, błonnik pokarmowy*. Probl Hig Epidemiol, 94, 1, 41 – 49

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/winogrona-wlasciwosci-w-ciazy-winogrona-a-odchudzanie>

