



一杯起 兩杯止

能保持血液循環暢通，確保心血管健康。

想護心抗氧化，飲幾多才是適量呢？余思行說，女士每日約飲一份酒，男士每日則可以一至兩份，過量就會吸收過多熱量，日積月累就形成脂肪肝，甚至肝硬化。

每份酒含有十八克酒精，每克酒精則有七卡路里，即一份酒約有一百二十六卡路里，而一份酒的容量，是指三百六十毫升的啤酒、一百五十毫升的紅酒或白酒，或四十五毫升的烈酒。

飲。余思行強調，肝功能不好的人，如有脂肪肝、硬化，當然就「咪飲」。欠缺自制能力的青年人，肥胖人士，餵哺母乳及懷孕的婦女，有乳癌或有家族遺傳病風險人士，全都不宜飲酒。

沒有飲酒習慣的人士，亦無必要刻意「學飲酒」。余思行解釋，紅酒抗氧化元素是來自葡萄皮，所以飲「提子汁」，一樣可以抗氧化。而多做運動，亦是保持心血管健康的好辦法。而喜歡飲酒的人，若能將其他酒類改為紅酒，一日一至兩份，絕對有益！不過余思行提醒，切勿將一星期的份量，在一日內喝光，這絕對會傷肝啊！



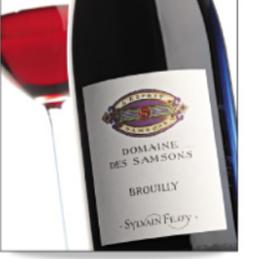
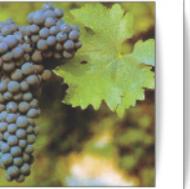
營養師簡介
余思行，養和醫院體格健康檢查部營養師、英國註冊營養師、香港營養師協會會長，著有《至fit至營新口味》。



紅酒，是「享受」的象徵，現在還應該是「不老」的標誌，美國心臟協會及營養師協會建議大家，飲適量的酒比完全不飲酒好，而飽含「不老元素」的紅酒，又比其他酒好！

紅酒「不老」指數

不同葡萄釀製成的紅酒，其抗氧化功效亦略有不同。注重健康的你，以下數據，可作為你選美酒時的參考。（以下抗氧化指數，以白藜蘆醇含量而定）

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
|  <p>葡萄：Pinot Noir</p> <p>產地：加州 白藜蘆醇含量：5.01 毫克 / 公升 抗氧化指數：★★★★★</p>  |  <p>葡萄：Gamay</p> <p>產地：法國 白藜蘆醇含量：3.55 毫克 / 公升 抗氧化指數：★★★★★</p>  |  <p>葡萄：Cabernet Sauvignon and Merlot</p> <p>產地：智利 白藜蘆醇含量：1.56 毫克 / 公升 抗氧化指數：★★★</p>  |  <p>葡萄：Zinfandel</p> <p>產地：加州 白藜蘆醇含量：1.38 毫克 / 公升 抗氧化指數：★★</p>  |  <p>葡萄：Cabernet Sauvignon</p> <p>產地：加州 白藜蘆醇含量：0.99 毫克 / 公升 抗氧化指數：★</p>  |
|--|---|---|--|--|

多酚 抗氧化

和體格健康檢查部註冊營養師余思行解釋，雖然過多酒精會傷身，但適當飲用是可以令血管擴張，幫助血液循環，減少血凝結及堵塞情況，相對就能減患心臟病及中風風險。特別是「紅酒」，不但有增血液循環好處，更有抗衰老功效。

余思行指出，紅酒比其他酒優勝處是其含有「不老元素」——即抗氧化物，包括紅酒多酚（Red Wine Polyphenols）、黃酮類物質（Flavonoid）及白藜蘆醇（Resveratrol），主要是來自用釀製紅酒的葡萄皮。

紅酒多酚是葡萄在進行光合作用時，為抵抗紫外線照射而產生的，故此有強力的抗氧化功能，亦能增強免疫力及防血液凝固功效。黃酮類物質又可阻壞膽固醇氧化，減低壞膽固醇（LDL），亦能提升好膽固醇（HDL），又是一護心抗氧化元素。

研究發現，日飲適量紅酒的人，比完全不飲的人，其體內有較多好的膽固醇。好膽固醇在血液中流動暢通，擔任起清道夫角色，把堆積在血管壁的壞膽固醇，趕到肝臟進行代謝，然後排出體外，這就