



Виноградом принято называть как само растение из семейства Виноградовых, так и его плоды - небольшие круглые или овальные ягоды. Как и черника, ягоды винограда часто покрыты защитным, беловатым налетом.

В ягодах винограда содержатся витамины А, В1, В2, В3, В6, С и фолиевая кислота, они также богаты различными минералами, такими как марганец (в 100 г винограда содержится более 33% суточной нормы этого микроэлемента), магний, калий, цинк, железо, медь и фосфор. Кроме этого, в винограде содержатся биофлавоноиды, такие полезные растительные вещества как проантоцианидин, резерватрол, кверцетин, а также клетчатка и фруктоза.

Содержащиеся в винограде биофлавоноиды изменяют биологические реакции клеток организма на различные внешние и внутренние факторы: они изменяют реакцию на аллергены и канцерогены, а также обладают противовоспалительными и противовирусными свойствами. Биофлавоноиды выполняют роль сильных антиоксидантов и обеспечивают защиту клеток организма от окисления свободными радикалами кислорода.

Регулярное употребление в пищу винограда способствует снижению уровня «плохого» холестерина и предупреждает риск развития атеросклероза, регулирует уровень сахара в крови и благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную и нервную системы нашего организма.

Доказана эффективность регулярного употребления винограда, как эффективного средства профилактики рака, связанного с риском развития рака молочной железы, простаты и толстой кишки. При этом считается, что для профилактики рака лучше употреблять черный, фиолетовый или красный виноград (эффективность белого винограда в профилактике рака пока не подтверждена, но это не означает, что он менее полезен для нашего организма).

Отмечается благотворная роль винограда в борьбе со старением организма. Важную роль в этом вопросе играет входящее в него вещество - резерватрол, который, как недавно было установлено учеными, активизирует гены, отвечающие за долголетие (кстати, больше всего резерватрола содержится в кожце ягод винограда, в меньшей степени он присутствует в виноградных косточках и мякоти). Поэтому если вы хотите жить долго и, при этом оставаться еще и более-менее здоровыми, не забывайте включать в свой рацион 100-120 г винограда, хотя бы 3-4 раза в неделю.

В косточках винограда обнаружено высокое содержание полифенолов и проантоцианидинов, обладающих высокой антиоксидантной активностью. Масло из виноградных косточек очень полезно благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот, своим антиоксидантным и противовоспалительным свойствам.

Виноград лучше употреблять в «сыром» виде, процесс термообработки приводит к гибели множества полезных веществ, входящих в его состав.

Виноград может служить прекрасным дополнением к любым фруктовым салатам. Для того чтобы салаты получались яркими и красивыми, можно использовать сразу несколько сортов винограда. Кроме этого, виноград может стать прекрасным дополнением к различным салатам из овощей с зеленью, он прекрасно сочетается с рукколой и практически со всеми видами зеленых салатов.

Виноград с различными сырами, особенно твердых сортов послужит превосходной закуской к белому вину.