

李志延

www.AsianPalate.com 网站创始人，香港理工大学酒店及旅游管理学院教授，葡萄酒评论家、作家及顾问。



## 红酒 VS 健康

葡萄酒与健康的话题并没有像 20 多年前那样备受媒体关注。这一波媒体的关注推动了内地和香港地区葡萄酒行业第一次短暂繁荣：遗憾的是，1997 年的金融危机浇灭了 20 世纪 90 年代亚洲葡萄酒市场正规化的强劲势头。

文 / 李志延 编辑 / 张紫薇

每年我都会在法国逗留至少月余（通常是两个月或更长时间）。因而，面包、奶油、黄油和肥肉等日常饮食，会让我摄入大量脂肪和碳水化合物。虽然美国 30 年前风靡一时的阿特金斯饮食法（Atkins）已不再流行，但许多因之衍生而来的无 / 低碳水化合物节食法仍不绝于耳。

法国人的膳食可谓“反”阿特金斯饮食。尽管他们日常摄入大量脂肪，但冠心病发病率和肥胖比率却远低于同龄的美国人。20 世纪 90 年代初，亚洲人对葡萄酒突然间产生浓厚的兴趣，部分归因于美国哥伦比亚广播公司在 1991 年 11 月播出的一档名为《法国悖论》的节目。这部 60 分钟纪录片的前提是：尽管法国人膳食中脂肪含量很高，但葡萄酒是降低心血管患病风险的一个主要因素。

这部纪录片引发了大量的研究，试图驳斥或支持这一论点。近 30 年后，大量研究反驳了这一理论，声称有益健康的不仅仅是葡萄酒本身，还有适量饮酒。也有证据表明，葡萄酒不是该悖论的唯一支撑，诸如生活方式、脂肪摄入类型等因素，也都同样重要。

然而，更有力的证据仍来自红葡萄酒阵营。在日本、中国、澳大利亚、美国、英国和法国等国家进行的大量研究和科学调查表明，适度饮用红葡萄酒有益于心血管健康和人体代谢。每天喝几杯红葡萄酒可以降低罹患心脏病和糖尿病的风险，甚至可能让人更加快乐。

近年来，红葡萄酒中的特殊抗氧化成分如白藜芦醇和原花青素已经被检测出，甚至被制药公司包装成保持年轻

健康的即食药丸。最佳效果所需分量仍在研究中，且效果也存在巨大个体差异。享用红酒有很多非出于健康的原因：仅是因为它味道不错，能提升用餐体验。

随着科学研究的深入，生活方式和饮食类书籍开始以新的视角剖析葡萄酒。在《法国悖论》节目播出几年后，一本探索人与葡萄酒的畅销书出版发售——《法国女人不会胖：快乐饮食的秘诀》。该书作者米雷耶·吉利亚诺（Mireille Guiliano）曾任凯歌香槟（Veuve Clicquot）首席执行官。书的前提是：法国女性与食物的关系更为和谐（她们酷爱美食但不极端），她们饮用葡萄酒，因而生活方式更为积极健康。这本书暗含的一个重要思想则是：饮食分量的控制比食物的脂肪含量或卡路里高低更加重要。享用适度的葡萄酒是吉利亚诺解锁的“秘诀”之一。

美酒佳肴让人尽兴的原因之一正是慢下来享受此刻。我在法国的晚餐时长至少是在中国香港的两倍，部分原因是——在外用餐，服务体验相对耗时；而在家准备饭菜，精心拣选市场上鲜美的当季时蔬更让人乐在其中，也能够细品每一口滋味。可口美食在精神、情感和身体上都令人满足，比如周日市场上的优质西红柿，甜美多汁的哈密瓜和爽脆可口的青豆。若有了一桌美味，再小酌些葡萄酒，这样的点睛之笔，将成就一个用心、值得品味的时刻。当然，此时此刻，葡萄酒也必不可少——白藜芦醇和原花青素就是我的日常维生素。R