

ლელა მურუსიძე, ქეთევან ხაზარაძე, მარიამ მარგველიძე, ზურაბ სულუხია
რაჭა, ღვინო და ჯანმრთელობა
 საქართველოს თეზისური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი,
 საქართველო

Doi: <https://doi.org/10.52340/jecm.2023.04.47>

LELA MURUSIDZE, KETEVAN KHAZARADZE, MARIAM MARGVELIDZE, ZURAB SULUKHIA
RACHA, WINE AND HEALTH

Georgian State University of Physical Education and Sport, Georgia

SUMMARY

The article presents the beneficial and negative properties of red wine. Drinking red wine is very beneficial in cases of cardiovascular, nervous, bone-joint systems, oncology and other diseases. However, we must remember that the main thing is its moderate consumption. Excessive consumption of alcohol can cause devastating damage to health.

Keywords: Racha, Wine, Health

საქართველო მეღვინეობის საამაყო ტრადიციის მქონე ქვეყანაა. უნიკალური გეოგრაფიული მდებარეობა და მრავალფეროვანი კლიმატი ხელს უწყობს ადგილობრივი ვაზის ჯიშების ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში მოშენებას. არქეოლოგიური მტკიცებულებებიდან ჩანს, რომ ქართველები ღვინოს ადგილობრივი ყურძნიდან ჯერ კიდევ ბრინჯაოს ხანაში (ძვ. წ. 3000-1000 წწ.) ამზადებდნენ.

ენოთერაპიით (ღვინით) და **ამპელოთერაპიით** (ყურძნით) მკურნალობის მეთოდებს დიდი ხნის ისტორია აქვთ საქართველოშიც, სადაც პირველად გააცნობიერეს ველური ყურძნის კვებითი თვისებები, მოხდა მისი ვაზის კულტურაში გადმოტანა და ღვინის დაყენების ხელოვნების დაუფლება. ბუნებრივია, საფუძველი უნდა ჩაყროდა ყურძნისა და ღვინის სამკურნალო თვისებების შეცნობას. ასეთ ქვეყნად ძველი დროის მოგზაურთა, მწერალთა თუ ისტორიკოსთა დიდი ნაწილი საქართველოს მიიჩნევს. ამის მაგალითად უნდა მივიჩნიოთ 1999 წელს ლონდონში გახსნილი მსოფლიოში უდიდესი და მუდმივმოქმედი გამოფენა, რომელსაც “ვინოპოლისი” (ღვინის ქალაქი) ეწოდება და რომელიც ქართული პავილიონით იწყება, სახელწოდებით “ღვინის აკვანი”. მედიცინის მატრიარქის – მედეას (ძვ. წ. XIVს.) – სამკურნალო 40-მცენარიან ნუსხაში ვაზიც მოიხსენიება. პიპოკრატე (ძვ. წ. 372-287წწ.) ღვინოს კომპრესების სახით იყენებს ჭრილობათა და რევმატული ტკივილების მოსაშუშებლად. ღვინო ბიბლიაში 450-ჯერ არის მოხსენიებული, ხოლო ბაბილონის თალმუდში განხილულია, როგორც ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი სამკურნალო საშუალება.

კვლევის მიზანი - ჩვენი კვლევის მიზანი იყო ადამიანის ჯანმრთელობაზე წითელი ღვინის დადებითი და უარყოფითი გავლენის შესწავლა.

კვლევის მეთოდი - კვლევის პროცესში გამოყენებულ იქნა დოკუმენტური და რაოდენობრივი კვლევის მეთოდი. დოკუმენტური ანალიზის მეთოდის გამოყენებით განხილული და შეფასებული იქნა სხვადასხვა ქვეყნის მაგალითზე.

საფრანგეთში XX საუკუნეში გაიხსნა მსოფლიოში პირველი ენოთერაპიული ცენტრი. აქ პაციენტებს ღვინისა და ვაზის აბანოებით, ღვინისა და თაფლის სახვევებით, ღვინის ნიღბებით, დაფუქული ნიჰნებით მკურნალობენ. ანალოგიური ცენტრები გაიხსნა სხვა ქვეყნებშიც. XVIII საუკუნის დასაწყისში გერმანელი სწავლული სიდენგამი ღვინოს, როგორც მინერალური ნივთიერებებით მასაზრდოებელ საშუალებას, დედათა და ბავშვთა სამკურნალოდ იყენებდა სისხლნაკლებობისას. ღვინოზე დამზადებული მრავალი წამალია აღწერილი ქართულ სამკურნალო უსწორო კარაბადინში (X-XIსს.). 2003 წელს მევენახეობა-მეღვინეობის ინსტიტუტში შეიქმნა ენოთერაპიულ საკითხთა შემსწავლელი ჯგუფი, რომლის მიზანი იყო – ვაზის პროდუქტებიდან ფარმაცევტული პრეპარატებისა და სამკურნალო ღვინის მარკების შექმნა-აპრობაცია. ბურგუნდიაში ღვინით მკურნალობის საგანგებო ცენტრებია, რომელთაც ენოთერაპიის ცენტრებს უწოდებენ. აქ მკურნალობის შემდეგი პრინციპია დამკვიდრებული: სვით ცოტ-ცოტა და ხშირ-ხშირად! ღვინის დადებითი ზემოქმედების ეფექტი ამერიკელებმაც დაადასტურეს. გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ

ისინი, ვინც ყოველდღიურად 200-300 მლ ღვინოს სვამს, უფრო დიდხანს ცოცხლობენ, ვიდრე ლოთები ან პრინციპული არამსმელები.

ღვინო რთული შემადგენლობის პროდუქტია, რომელიც უამრავ სამკურნალო თვისებების მქონე კომპონენტს შეიცავს. ის ორგანიზმს ამარაგებს მაკრო და მიკრო ელემენტებით, ვიტამინებით, ამინომჟავებით. მდიდარია მთრიმლაფი, საღებავი, პექტინოვანი, ფენოლოური ნივთიერებებით (800-ზე მეტი კომპონენტით!). ორგანიზმში მოხვედრისას ღვინის შემადგენელი კომპონენტები ცალკეულად, თუ კომპლექსურად განაპირობებენ: კარდიო და რადიოპროტექტორულ, ბაქტერიოციდულ, ანტიოქსიდანტურ, ანტივირუსულ, ანტისტრესულ, ანტისიმპივნურ და სხვა მოქმედებებს. ღვინო ამაღლებს ორგანიზმის იმუნიტეტსა და ტონუსს, ეხმარება ორგანიზმს საჭმლის შეთვისება-მონელებაში, გამოაქვს ტოქსინები, ხელს უწყობს შარდში შაქრის კონცენტრაციის შემცირებას, რის გამოც კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენს დიაბეტით დაავადებულებზე. ღვინის რეგულარულად და სათანადო დოზით მიღება აფერხებს ათეროსკლეროზული პროცესების განვითარებას, ახდენს ქოლესტერინისა და ლიპოპროტეინების ფიზიოლოგიურ ნორმაზე დაბალანსებას.

წითელი ღვინო მუქი ფერის ყურძნის დაწურვისა და მისი ფერმენტაციის შედეგად მიიღება, როდესაც ბუნებრივი შაქრები ალკოჰოლად გარდაიქმნება. ფერმენტაციის პროცესის დასრულების შემდეგ ხდება ღვინის დაძველება ქვევრში, უჟანგავი ლითონის ჭურჭელში, მუხის კასრში.

წითელი ღვინის არაერთი სახეობა არსებობს, რომლებიც ერთმანეთისგან ფერითა და გემოვნური თვისებებით განსხვავდება. მსოფლიოში გავრცელებული წითელი ღვინის სახეობებია შირაზი, მერლო, კაბერნე სოვინიონი, შავი პინო და სხვა.

ადგილობრივი ვაზის ჯიშებისგან დამზადებული წითელი ღვინოებია ქინძმარაული, საფერავი, ხვანჭკარა, მუკუზანი. წითელ ღვინოში ალკოჰოლის შემცველობა დაახლოებით 12-15%-ია. დადგენილია, რომ წითელი ღვინის ზომიერ მიღებას, მძლავრი ანტიოქსიდანტების, იგივე ანტიდამუხანგავების მაღალი შემცველობის გამო, დიდი სარგებლობის მოტანა შეუძლია ჩვენი ჯანმრთელობისთვის. ისინი ხელს უშლის ორგანიზმში უჯრუთო რეაქციების მიმდინარეობას და აფერხებს უჯრედების დაბერებასა და დაზიანებას. წითელ ღვინოში შემავალი ანტიოქსიდანტები, პოლიფენოლები, არაერთი სასარგებლო თვისებითაა ცნობილი. ამ ნივთიერებათაგან გამოირჩევა რესვერატროლი. ის ყურძნის კანში მოიპოვება, საიდანაც ღვინოში გადადის. მას შესწევს უნარი, ებრძოლოს ანთებით პროცესებს, თრომბების წარმოქმნას, შეამციროს დაავადებების პრევენცია. საცდელ ცხოველებში რესვერატროლმა სიცოცხლის გახანგრძლივების უნარი გამოავლინა. მას შეუძლია გაააქტიუროს გენები, რომლებიც დაბერების პროცესს აფერხებს. თვითონ ყურძნის ან მისი წვენის მიღება რესვერატროლის მიღების კიდევ ერთი გზაა. წითელი და შავი ყურძნის ნატურალურ წვენს გულის ჯანმრთელობისთვის წითელი ღვინის მსგავსი სარგებლობის მოტანა შეუძლია. რესვერატროლს სხვა მცენარეებიც შეიცავს, მათ შორის – მიწის თხილი.

წითელი თუ თეთრი? - რატომ მაინცდამაინც წითელი ღვინო, რატომ თეთრი არა, რით განსხვავდება ისინი ერთმანეთისგან?

მთავარი განსხვავება ყურძნის ფერი და ჯიშებია. მათი დაყენების მეთოდებიც განსხვავდება ერთმანეთისგან. მაგალითად თეთრი ევროპული ტიპის ღვინის მისაღებად ყურძნის ნაწურს თავიდანვე ან მალევე აცლიან კანს, კურკებსა და ღეროებს და ასე ახდენენ მის ფერმენტაციას. ამის შედეგად ყურძნის კანში არსებული რესვერატროლი ღვინოში ვეღარ გადადის. წითელი ღვინის ფერმენტაცია კი ბოლომდე კანთან, კურკებსა და ღეროებთან ერთად ხდება, ამიტომ ყველა სასარგებლო ნივთიერება, რომლებსაც ყურძნის ეს კომპონენტები შეიცავს, ხვდება ღვინოშიც. თეთრი და წითელი ღვინოები ერთმანეთისგან ენერგეტიკული ღირებულებითაც განსხვავდება. ვიტამინებისა და მინერალების შემცველობა წითელ ღვინოში ოდნავ უფრო მაღალია, თუმცა ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ თეთრი ღვინო ნაკლებ კალორიულია.

წითელი ღვინო და ჯანმრთელობა - რაჭა ქართული მეღვინეობის პატარა, მაგრამ ერთ-ერთი ყველაზე ეგზოტიკური მხარეა. აქ გავრცელებულია წითელი ჯიშები – ალექსანდროული, მუჯურეთული, რაჭული ძველშავი, არაბული შავი, ბახვა, ბერბემო, კირნმაგარა, ნაკუთვნილი, ნაცარა, ძელშავი რაჭული, ხოტეურა, ხროგი. ქვემო რაჭაში მევენახეობის უმთავრესი რაიონი ძველი „საყიფიანო“ იყო, სადაც აყენებდნენ ღვინო „ხვანჭკარას“, რომელიც ინარმოება ორი ჯიშის, ალექსანდროულისა და მუჯურეთულის შერევით, რომელიც იძლევა ნახევრად ტკბილ წითელ

ღვინოს. ხვანჭკარა ძირითადად გულისხმობს დაუღუღარობას და ნარჩენი შაქრით გამოწვეულ სიტკბოს, ანუ ღვინო თანამედროვე ტექნოლოგიების გამოყენებით მზადდება, ტრადიციულ "საყიფიანოს" ღვინოში კი პირიქით, ბოლომდე დაღუღება იყო მთავარი.

დადებითი მოქმედება გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე - ადამიანებს, რომლებიც დღეში დაახლოებით 150 მლ. წითელ ღვინოს იღებენ, გულის დაავადებათა განვითარების 32%-ით დაბალი რისკი აქვთ.

- გაზარდოს სისხლში მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების (HDL), იმავე "კარგი" ქოლესტეროლის დონე;
- შეამციროს დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების (LDL), იმავე "საშიში" ქოლესტეროლის დონე და ამით არტერიების დაზიანების პრევენცია მოახდინოს;
- ხელი შეუშალოს სისხლში თრომბების წარმოქმნას;
- გააუმჯობესოს ენდოთელიუმის უჯრედების ფუნქცია.

ერთ-ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ იმ ადამიანების ორგანიზმში, რომლებიც დღეში 1-2 ჭიქა წითელ ღვინოს სვამდნენ, HDL-ის, ანუ სასარგებლო ქოლესტეროლის დონემ 4 კვირაში 11-16%-ით მეტად მოიმატა, ვიდრე მათ ორგანიზმში, ვინც ღვინოს ნაცვლად წყალს ან წყლისა და ყურძნის ექსტრაქტის ნაზავს იღებდა.

ნერვული სისტემა - კვლევებმა აჩვენა, რომ წითელ ღვინოს ტვინის უჯრედების ასაკობრივი განლევისა და ცვთის პროცესების შეწყვეტა შეუძლია, რაც განპირობებულია მასში შემავალი რესვერატროლისა და მისი მსგავსი ნივთიერებების ანტიანთებითი და ანტიოქსიდაციური მოქმედებით. რესვერატროლმა, ასევე გამოავლინა უნარი, შეაფერხოს ცილოვანი ნაერთების – ბეტა-ამილოიდების – ფორმირება, რომელიც ასრულებს გადამწყვეტ როლს ალცჰაიმერის დაავადების განვითარებაში. მკვლევართა თქმით, დღეში 1-3 ჭიქა წითელი ღვინოს მიღება ამცირებს დემენციისა და ალცჰაიმერის დაავადების განვითარების რისკს.

გუნება-განწყობილება - შუახნისა და ხანში შესულ ადამიანებზე ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ მას, ვინც კვირაში 2-7 ჭიქა წითელ ღვინოს იღებს, დეპრესიის შედარებით დაბალი ალბათობა აქვს.

ონკოლოგიური დაავადებები - კვლევების თანახმად, ზომიერ მიღებას ავთვისებიანი სიმსივნის განვითარების რისკის შემცირებაც შეუძლია, მათ შორის - კოლონჯის, საკვერცხეებისა და პროსტატის სიმსივნეებისა. დაკვირვებამ ისიც აჩვენა, რომ წითელი ღვინოს მომხმარებლებში ფილტვის კიბო შედარებით იშვიათია.

ინსულინრეზისტენტობა და დიაბეტი - დღეში 2 ჭიქა დეალკოჰოლიზებული წითელი ღვინოს რეგულარულმა მიღებამ შესაძლოა შეამციროს ინსულინრეზისტენტობა და მე-2 ტიპის დიაბეტის განვითარების რისკი. ცხოველებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ წითელ ღვინოს არა მხოლოდ დიაბეტის რისკის შემცირება, არამედ მის გართულებათა თავიდან აცილებაც შეუძლია.

ძვალსახსროვანი სისტემა - წითელი ღვინოს მომხმარებლებს შედარებით დაბალი აქვთ ოსტეოართროზის განვითარების რისკი. მკვლევარები ფიქრობენ, რომ რესვერატროლს შესწევს ხრტილების დაზიანების პრევენციის უნარიც, რის გამოც მას სახსრების ტკივილის შემცირება შეუძლია.

უარყოფითი შედეგია ზედმეტი ალკოჰოლი - ამკარაა, რომ წითელ ღვინოს დიდი სარგებლობა მოაქვს ჩვენი ჯანმრთელობისთვის, თუმცა ოქროს გასაღები, რა თქმა უნდა, მისი ზომიერი მიღებაა. ალკოჰოლის გადაჭარბებულ მოხმარებას შეუძლია ჯანმრთელობას გამანადგურებელი ზიანი მიაყენოს. მისი რეგულარული და ხშირი მიღება შესაძლოა ალკოჰოლიზმის განვითარების საფუძველი გახდეს. ჭარბი ალკოჰოლი არათუ არ ამცირებს, არამედ საგრძნობლად ზრდის ზემოთ ჩამოთვლილი დაავადებების განვითარების რისკს. გარდა ამისა, ალკოჰოლის გადაჭარბებული მოხმარება საფუძვლად უდევს: ღვიძლის ციროზსა და პანკრეასის დაავადებებს, ინსულტსა და გულის შეტევებს, ნაადრევ სიკვდილიანობას, არტერიულ ჰიპერტენზიას, ზოგიერთი ტიპის სიმსივნეს, ავტოსაგზაო შემთხვევებს, ძალადობას, აგრესიას, სუიციდს, წონის მატებას, სიმსუქნეს, დეპრესიას, იმუნური სისტემის სისუსტეს.

როდის იკრძალება - ორსულობისას, ალკოჰოლიზმის პირადი ან ოჯახური ისტორიის არსებობისას, ღვიძლის ან პანკრეასის რომელიმე პათოლოგიისას, გულის უკმარისობისას.

დასკვნა: წითელი ღვინის მიღებას დიდი სარგებლობა მოაქვს გულ-სისხლძარღვთა, ნერვული, ძვალსახსროვანი სისტემების, ონკოლოგიური და სხვადასხვა დაავადების შემთხვევებში, თუმცა ოქროს გასაღები, რა თქმა უნდა, მისი ზომიერი მოხმარებაა. უნდა გვახსოვდეს, რომ ალკოჰოლის გადაჭარბებულ მიღებას შეუძლია ჯანმრთელობას გამანადგურებელი ზიანი მიაყენოს. ამიტომაც თუ წითელ ღვინოს სვამთ, ზომიერება არ დაგავინწყდეთ. ეს ნიშნავს:

- დღეში არაუმეტეს 1 ჭიქისა – ყველა ასაკის ქალებისთვის;
- დღეში არაუმეტეს 1 ჭიქისა – 65 წელს გადაცილებული მამაკაცებისთვის;
- დღეში არაუმეტეს 2 ჭიქისა – 65 წლამდე ასაკის მამაკაცებისთვის.

კვლევის შედეგებიდან გამომდინარე, მიზანშეწონილად მიგვაჩნია, რომ ენოთერაპიისას პაციენტი და ექიმი იყვნენ მჭიდრო კავშირში, იმის გათვალისწინებით, თუ რა სისხირით, რა რაოდენობისა და რა სახეობის ღვინო მიიღოს.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. ი. აბაშიძე, ვ. ჭიაურელი, ვ. ლოლაძე - "ქართული ღვინო";
2. სებისკვერაძე ლ. - ღვინო და ჯანმრთელობა - პუბლიკაცია 2016 წ.
3. ზურაბიშვილი ე. - წითელი ღვინო. ჯანმრთელობის ელექსირი - პუბლიკაცია 2022 წ.
4. Wine and health: A review of its benefits to human health, D.A. Wurz, (www.bioconferences.org/articles/bioconf/full_html/2019/01/bioconf-oiv2018_04001/bioconf-oiv2018_04001.html?fbclid=IwAR1hnAPcNLs9uK23cTOA25Z5Q4-Bth6xadZNVUIPIrLgOySZopecyFjDrE)
5. Is red wine good for you? Jerlyn Jones, MS MPA RDN LD CLT (www.medicalnewstoday.com/articles/265635?fbclid=IwAR1fi7npKsoNOzDke8Efc_Evy4dBwcLu7Hud4kc10Sfi-QJPMR4MfTmJaro)

*ლელა მურუსიძე, ქეთევან ხაზარაძე, მარიამ მარგველიძე, ზურაბ სულუხია
რაჭა, ღვინო და ჯანმრთელობა*

საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი,
საქართველო

რეზიუმე

სტატიაში წარმოდგენილია წითელი ღვინის სასარგებლო და უარყოფითი თვისებები. წითელი ღვინის დაღვევა ძალიან სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა, ნერვული, ძვალ-სახსროვანი სისტემის, ონკოლოგიური და სხვა დაავადებების დროს. თუმცა, უნდა გვახსოვდეს, რომ მთავარი მისი ზომიერი მოხმარებაა. ალკოჰოლის გადაჭარბებულმა მოხმარებამ შეიძლება ზიანი მიაყენოს ჯანმრთელობას.

