vinetur

Verdades vs mentiras de los vinos

domingo 29 de diciembre de 2019

ESCRITO POR ANA GÓMEZ

¿Cómo de bueno es el vino para la salud? ¿es realmente un potente antioxidante? ¿hay que consumir una copa al día?

No está de más conocer la verdad de estas preguntas y muchas otras.

Así que aquí te contamos 5 verdades y 5 mentiras de los vinos.



5 Verdades

1.El vino es un potente antioxidante.

A través de la ingesta moderada de vino se puede disminuir el estrés oxidativo y retrasar el envejecimiento. Esto es debido a las propiedades antioxidantes que presenta.

2. El consumo de vino ayuda a controlar el colesterol.

El vino contiene flavonoides y resveratrol, que previenen la formación de «colesterol malo»

3. Consumir 1 o 2 copas de vino al día es recomendable.

Es una bebida muy beneficiosa por los compuestos que presenta, tales como los antioxidantes, polifenoles, flavonoles...Ayuda a proteger el corazón y mejora la salud cardiovascular.

4. El vino hay que consumirlo en el día.

Una vez abierto, el vino entra en contacto con el oxigeno del aire provocando su oxidación. Conservarlo con el corcho y en la nevera puede aumentar el tiempo que este esté en condiciones, sin embargo el tiempo máximo que suele aguantar son 3 días.

5. Previene la ceguera.

El consumo moderado reduce el riesgo de padecer degeneración macular en un 19% (estudio publicado en Journal of the American Society)

5 Mentiras

1. El vino tinto acompaña a la carne, el vino blanco al pescado.

Existe un abanico enorme de posibilidades en cuanto a maridaje, por lo que es posible hacer otro tipo de combinaciones. Lo importante es que potenciemos los sabores, tanto del plato como del vino.

2. Cuanto más caro es un vino, mejor.

El precio no es un factor determinante en la calidad de un vino. Lo importante es que nos guste su sabor y lo disfrutemos.

3. El vino siempre mejora con los años.

Los vinos tienen una fase (una cantidad de años, y que depende de cada tipo de vino) en las que van progresivamente mejorando. Una vez alcanzado su máximo empieza la fase de declive.

Para que un vino evolucione de forma correcta y llegue a su máximo es necesario conservarlo en condiciones optimas de luz, humedad, temperatura...

4. El rosado es un vino de poca calidad, mejor tomarnos un tinto.

En la actualidad son muchas bodegas las que apuestan por la elaboración de este tipo de vinos. Vinos excelentes para acompañar arroces, fideuas o pizzas.

5. Los vinos con tapón de rosca son peores que los que llevan corcho.

El tapón de rosca no permite el intercambio de aire con el exterior, mientras que el corcho sí. Por tanto, el corcho se utiliza en vinos pensados para largas evoluciones en botella, mientras que la rosca no.

Actualmente son muchas bodegas las que apuestan por el tapón de rosca, ya que son vinos que ni se infectaran con TCA ni se verán afectadas sus propiedades organolépticas.