

## Ett glas vin om dagen gör dig friskare

**Mitt kök**

– I måttliga mängder är vin faktiskt nyttigt, säger ortopederna Johan Armfelt.

**Bättre hy, skyddar tänderna, ger bättre immunförsvar och motverkar depression. Dessa är några av vinets positiva effekter som läkaren Johan Armfelt berättar om i en intervju med Mitt kök.**

Det finns delade meningar kring vinets hälsoeffekter men ortopederna Johan Armfelt menar att ett till två glas vin per dag gör dig friskare.

– I måttliga mängder är vin faktiskt nyttigt. I forskningen har man kommit fram till att ett till två glas per dag har många positiva effekter.

För den som har tendens att utveckla beroenden är två glas vin per dag för mycket. Andra nackdelar som vin kan ha är dess negativa påverkan på levern.

**Läs också: Skillnaden mellan vitt och rött vin – se här!**

### Antioxidant som främjar hälsan

I rött vin finns antioxidanten Resveratrol vars egenskaper främjar hälsan på en rad olika sätt.

– Det är bra för minnet, hjärnans prestanda, ger vackrare hy, bättre immunförsvar och kan hämma depression, säger Johan Armfelt.

Resveratrol har antiinflammatoriska effekter vilket innebär att det hämmar bakterietillväxt. Därigenom motverkar det akne och ger bättre immunförsvar. Antioxidanten skyddar också tänderna från skadliga bakterier.

## Rött vin nyttigare än vitt

Rött vin har fler fördelar än vitt vin. Rött vin kan vara bra för levern i lagom dos då det minskar fettlever sjukdom, berättar Johan Armfelt.

Vitt vin har ämnen som är bra för hjärtat men även rött vin har antioxidanter som ger ett friskare hjärta.

– För många har vin också en avslappnande effekt och många blir gladare – men det är viktigt att tänka på att dricka lagom mängd, avslutar Johan Armfelt.

**Läs också: 10 nyttiga saker du bör äta varje dag**



Text

**Emilie Olsson**