



“ไวน์” เป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อยู่ระหว่างร้อยละ 10-20 ผลิตโดยนำผลไม้มาหมักแล้วเกิดกระบวนการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นแอลกอฮอล์ไวน์เป็ที่นิยมดื่มกันอย่างแพร่หลายในยุโรป เช่น ในฝรั่งเศส และอิตาลี เป็นต้น ในประเทศไทยก็นิยมดื่มเหมือนกัน แต่ยังไม่แพร่หลายเหมือนในยุโรป

กล้วย มะขาม มะขาม ลูกหว่า สับปะรด เสาวรส (passion fruit) แต่ไวน์รสอื่นยังไม่แพร่หลายเหมือนไวน์องุ่น ไวน์เหล่านี้มีรสและกลิ่นไม่แพ้ไวน์จากต่างประเทศ

ไวน์ที่เราดื่มกันมีหลายชนิด ได้แก่ ไวน์ที่ไม่มีคาร์บอนไดออกไซด์ เรียกว่า สติลล์ไวน์ ไวน์ที่มีคาร์บอนไดออกไซด์ เรียกว่า สปาร์คลิงไวน์ ส่วนไวน์ที่ไม่มีน้ำตาลหรือมีน้อยมากจนแยกต่อออกตรวจเจอพบ เรียกว่า ดรายไวน์

การผลิตไวน์นั้น เราใช้กระบวนการหมักเปลี่ยนน้ำตาลในน้ำผลไม้ให้เป็นแอลกอฮอล์ ยกตัวอย่างกระบวนการผลิตไวน์องุ่น เลือกองุ่นที่

ออกบรรจจุในขวดที่สะอาด ปิดให้สนิท เก็บไวน์ไว้ยี่กระยะหนึ่งเพื่อให้ใสและมีกลิ่นรสดีขึ้นแล้วจึงนำมากรองบรรจุขวดแก้วเพื่อจำหน่ายต่อไป

เรารู้จักดื่มไวน์กันมานานแล้ว โดยไม่ทราบว่าไวน์มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร บางคนดื่มเป็นประจำ เพราะชอบในกลิ่น รส บางคนดื่มเพื่อสังคม เช่น ในงานเลี้ยงcocktail party ซึ่งจะมีเครื่องดื่มหลายชนิด รวมทั้งไวน์ด้วย บางคนดื่มเพื่อความสนุกรื่นเริง

สภาวิจัยทางด้านการแพทย์ของประเทศอังกฤษ หน่วยวิชาการแพร์เชอที่ คาร์ดิฟในเวลส์

ไวน์ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจ ได้จริงหรือ

ทวีชัย พิษผล

การผลิตไวน์ในยุโรป และในสหรัฐอเมริกา ส่วนใหญ่ผลิตไวน์จากองุ่นสุก ผลิตกันที่ได้อีก เรียกว่า ไวน์องุ่น นอกจากนี้ยังผลิตไวน์จากผลไม้ อื่น ๆ ได้อีก เช่น แอปเปิ้ล แบลคเบอร์รี่ พีช เชอร์รี่ โลกแกนเบอร์รี่ ส้ม แพร์ส สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

ในประเทศไทย ก็มีการผลิตไวน์จากผลไม้หลายชนิดที่มีอยู่ในประเทศ เช่น องุ่น กระจับ

สุกพอเหมาะ และมีคุณภาพดี มาบีให้แตก ตึง ก้านออก เติมหาละเฟอร์ไดออกไซด์ หรือโซเดียมเมตาไบซัลไฟด์ลงไป เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ เดิมเชื้อสำหรับยีสต์ ชื่อว่า “ซาคคาโร ไมซีส ซีรีวีซีเย วาร์เอลลิปโซอิดัส” (S. cerevisiae Var. ellipsoideus) เพื่อให้เกิดการหมักเปลี่ยนน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์ เมื่อการหมักเกิดขึ้นสมบูรณ์แล้ว แยกไวน์ส่วนที่อยู่ข้างบน

ประเทศอังกฤษ ได้วิจัยผลของการดื่มไวน์ที่มีต่อสุขภาพของหัวใจผู้ดื่ม จากการศึกษาวิจัยปรากฏว่า ไวน์สามารถลดอัตราการเกิดโรคหัวใจได้ และยังพบว่า ในประเทศที่มีการดื่มไวน์มากที่สุด มีอัตราการตายด้วยโรคหัวใจต่ำสุด

นักวิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลทางสถิติ สาเหตุของการตาย ปัจจัยทางด้านอาหารและรายงานอื่น ๆ จากประเทศต่าง ๆ ทางตะวันตก จำนวน

18 ประเทศ ซึ่งรวมถึงสหรัฐอเมริกาด้วย และได้พบว่า มีความสัมพันธ์กันมากระหว่างการดื่มไวน์ กับอัตราการตายต่ำสุดจากโรคหัวใจ ตามความเป็นจริงแล้วทางด้านสถิติได้แสดงให้เห็นว่าไวน์เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจได้มากกว่ากรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว

จากรายงานการวิจัย ประเทศที่มีผลเมืองชอบดื่มไวน์ ได้แก่ อิตาลี และฝรั่งเศส ปรากฏว่า พลเมืองในสองประเทศนี้ มีอัตราการตายจากโรคหัวใจต่ำ ชาวฝรั่งเศสดื่มไวน์มากกว่าชาวอิตาลีเล็กน้อยเมื่อเทียบกันเป็นคน ๆ ไป ค่าเฉลี่ยปริมาณการดื่มไวน์ต่อปีในทั้งสองประเทศนี้ มากกว่า 25 แกลอนต่อคน จากข้อมูลทางสถิติแสดงให้เห็นว่า เมื่อดื่มไวน์น้อยลงก็อาจจะเป็นโรคหัวใจมากขึ้น ชาวอเมริกันดื่มไวน์น้อยเป็นโรคหัวใจกันมาก ในบรรดาประเทศที่นักวิจัยได้ทำการศึกษานี้มีเพียงชาวฟินแลนด์เท่านั้นที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจร้ายแรงกว่าชาวอเมริกัน

นอกจากนี้ เหล้าและเบียร์ให้ผลแก่ผู้ดื่มต่างกับไวน์ ประเทศที่มีผลเมืองดื่มไวน์น้อยกว่ามีอัตราการตายด้วยโรคหัวใจสูงกว่า แม้ว่าพลเมือง

ของประเทศนั้น ๆ จะเป็นนักดื่มขนาดหนักก็ตามที่ (คือดื่มเหล้าและเบียร์มาก แต่ดื่มไวน์น้อย) ตัวอย่างเช่น ชาวสกอตบางกลุ่มดื่มเบียร์ชนิดดี เหล้าพื้นเมืองอื่น ๆ สก็อตวิสกี้ พร้อม ๆ กับรับประทานอาหาร แต่ปฏิเสธที่จะดื่มไวน์ ผลปรากฏว่า ชาวสกอตเหล่านี้มีอัตราการตายด้วยโรคหัวใจสูงสุด

ดังได้ทราบกันมานานแล้วว่า กรดไขมันไม่อิ่มตัว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของหัวใจ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างกรดไขมันไม่อิ่มตัวกับหัวใจดังกล่าวมาแล้วนั้น ยังน้อยกว่าความสัมพันธ์ระหว่างไวน์กับหัวใจ จากการศึกษาในเรื่องนี้ ทำให้นักวิทยาศาสตร์รู้สึกประหลาดใจมากที่พบว่าอันที่จริงแล้ว กรดไขมันไม่อิ่มตัวอาจจะไม่มีประโยชน์อะไรต่อหัวใจ เพียงแต่อันตรายน้อยกว่าไขมันชนิดอื่น ๆ

จากการศึกษาและข้อมูลต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ไวน์ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจได้ แต่ยังไม่มีความอธิบายเป็นหลักฐานว่า ไวน์มีผลดีต่อสุขภาพของหัวใจได้อย่างไร เมื่อพิจารณาแล้ว ไม่น่าจะมีอะไรเกี่ยวข้องกับปริมาณแอลกอฮอล์ถึงแม้ว่าแพทย์ได้พิจารณาอย่างละเอียดเกี่ยวกับกฎของการที่แอลกอฮอล์ละลายโคเลสเตอรอล

ในเส้นเลือด แต่ความคิดเห็นนี้ไม่ได้ช่วยอะไรมากนักในการศึกษา ผลที่ได้จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการดื่มเหล้ามาก ๆ ไม่ได้ลดการเกิดโรคหัวใจ ดังนั้นสารสำคัญที่ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจต้องเป็นสารอื่นซึ่งไม่ใช่แอลกอฮอล์ นักวิจัยได้ชี้แจงผลที่ได้จากการศึกษาว่า ไวน์มีสารประกอบอะโรมาติกและสารประกอบอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งทำให้คุณสมบัติแตกต่างออกไป และอาจจะเป็นเพราะสารประกอบเหล่านี้เองที่ลดการเกิดโรคหัวใจ

ตามหลักฐานข้อมูลจากการศึกษาวิจัยเราทราบแล้วว่า “ไวน์ลดการเกิดโรคหัวใจได้” แต่ผู้ศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ยังไม่สามารถอธิบายได้ว่า ไวน์มีผลต่อสุขภาพของหัวใจอย่างไร การศึกษาวิจัยในด้านนี้ยังคงกระทำอยู่ และคาดว่าเราคงได้ทราบผลการศึกษาวิจัยในโอกาสต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Hansen, James "Can Wine Protect the Heart? This Research Says Yes" **Science Digest** 87(4) 1980 : 17-20
2. Rose, A.M. *Economic Microbiology Vol.1 : Alcoholic Beverages* London : Academic, 1977 : 315

