



Make every day
A COSMO Day
每一天都COSMO



How To Drink Wine

红酒怎么喝能养颜?

编辑：郑妍 文、采访：艳丽 题图：Gettyimages

红酒养颜一直是个传说，而真实情况是否如此呢？COSMO 找到了红酒专家特别请教，让我们为你解开红酒养颜背后的那些密码。

正谣，红酒养美人不是一个传说

理由一：抗老驻颜

红酒酿造时是把葡萄连皮带籽粉碎、发酵。其中皮内的SOD是抵抗自由基的有效物质，抗氧化功效十足；而葡萄籽所含的多酚，它的抗衰老能力是维生素E的50倍，是维生素C的25倍。

理由二：有效分解脂肪

都说红酒配红肉，除了口感上的需要，红酒还能解腻，有效地分解肉类脂肪，以及消除肉类在体内消化时所产生的有害物质，这也多亏了“多酚”这个强效氧化剂。

理由三：睡前的镇定剂

这个的确是，除了一部分酒精的作用外，“多酚”有防止血管细胞增生、避免动脉硬化、软化血管的作用，能让脑部供血更充分。所以适当地喝点红酒，有促进睡眠的作用。

理由四：提高性欲

佛罗伦萨大学对于这个课题做了研究，他们认为红酒里的抗氧化剂对血管产生积极影响，扩充了血管，增加了身体关键部位的血流，从而提高了女性的性欲，当然很大一部分是酒精的作用。



Make every day A COSMO Day 每一天都COSMO

专家提醒, 会喝红酒的女人不会老

Q: 口感略甜和口感略涩的红酒, 养颜效果有不同吗?

A: 依酿造方式, 红酒可分为干红、半干、半甜以及甜葡萄酒。而甜味的强弱都是由葡萄的品种和酿造方式决定的。其中的涩味主要来自于葡萄皮、葡萄梗以及橡木桶中的单宁。虽然有一些人不喜欢涩涩的口感, 但是它却是抗氧化的功臣, 可以对抗体内的自由基, 使机体细胞减缓老化。清甜爽口、芬芳宜人的甜葡萄酒自然口感很棒, 但说到养颜效果, 还是干型葡萄酒比较好些。

Q: 喝红酒一次应该控制在多少杯?

A: 以标准的红酒杯来测量, 2/3 容量大约是 125ml, 人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重 1 克。即一个 60 公斤体重的人每天允许摄入的酒精量在 60 克以下。低于 60 公斤的体重者应相应减少, 最好掌握在 45 克左右。所以说两至三杯最恰好。

Q: 什么时间喝红酒能养颜?

A: 下午两点后最佳, 上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低, 使血液中的酒精浓度升高, 对肝、脑等器官造成较大的伤害。这么看来下午茶时间用来喝红酒也不错啊!

Q: 女人最容易爱上红酒品种是什么?

A: Merlot (梅洛), 它可是有“葡萄酒皇后”的美誉, 入口软而果香饱满, 还带着点樱桃、烟草和薄荷的混合香气, 很有女人味; Pinot Noir (黑品诺), 这个品种酿制出的葡萄酒带有红色浆果的风味, 不仅是很多中餐的绝配, 也是众多香槟必然采用的一个葡萄品种; Sangiovese (桑娇维塞), 来自意大利的它, 拥有新鲜浆果、李子和干花香气。



罗燕妮

LWA 中国代表处执行总监, 曾是著名策划人和广告人, 因旅行接触并爱上了葡萄酒, 继而全身心投入到了葡萄酒文化教育和传播的工作上, 并将广告人独有的想象力和浪漫气质融入到葡萄酒文化传播中, 使得葡萄酒文化更加多了几分内涵。



喝之外的享受

几百年前, 人们就已经发现了红酒疗伤的功效, 还制成膏来按摩和对伤口进行消毒。而著名“作”女埃及艳后是发葡萄泡澡有利肌肤的第一人, 发展到现在, 葡萄酒护理和油按摩, 葡萄籽美容以及橡木桶沐浴, 都是酒窖招揽客人的法宝。

Q: 红酒 SPA 哪里做?

A: 自从 1999 年波尔多开办了第一家红酒 SPA 酒店之后, 现在全世界都非常流行泡红酒, 就着美景喝杯美酒, 再享受一下多酚在身体上的按摩。最出名的法国酒庄 Les Sources de Caudalie 出品的 Caudalie 品牌化妆品一路卖到了中国。不过在国内因为价格和品质的关系, 红酒 SPA 还没有完全推广开, 不过在河北昌黎的朗格斯酒庄你可以体会到最正宗的葡萄籽精油 SPA 水疗。



Q: 红酒能直接涂在脸上当面膜吗?

A: 由于红酒当中含有酒精, 即使经过处理, 蒸发掉了部分酒精, 再加上比例很难把握, 容易产生过敏现象。不过其中的多酚成分的确能够使得皮肤变得红润有光泽, 最好使用前进行过敏测试: 取少量调制好的红酒面膜抹在颈部, 24 小时后若无异样才可使用。

喝红酒不露怯

正确的握杯方式: 用拇指和食指中指握杯碗的下部, 杯颈靠上些的位置。千万不要兰花指, 也不要握住杯身。如果杯子较重, 建议另外一只手在杯子底部托住杯子。

最佳饮酒温度: 单说红葡萄酒, 有一个简单的定律: 陈年的干红葡萄酒在室温下 (一般室温定义在 25 左右) 饮用为宜, 一般的干红葡萄酒控制在 12°C ~ 16°C。

醒酒: 开整瓶的红酒需要在醒酒器里让酒与空气结合一段时间, 这样有利于品出多重味道的变化, 一般来说不是陈年老酒的话, 醒上 20 分钟左右就可以。COSMO

COSMO idea

判断一款红酒品质好坏的最简单的方法

- 第一确定是否正规渠道购买。
- 第二看酒标是否完整, 是否漏酒。
- 第三看软木塞是否有霉变或者干裂。
- 第四闻味道, 如果有特别难闻的刺激性气味, 那也不要喝了!
- 第五是倒入杯子中间如果呈现不正常的颜色, 比如深褐色, 也建议不要饮用。