

## Białe, czerwone, różowe - Które wino jest najzdrowsze i ma najmniej kalorii?

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Białe, czerwone, różowe - Które wino jest najzdrowsze i ma najmniej kalorii?

Nie od dziś wiadomo, że kieliszek wina może mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie. Jednak, który rodzaj wybrać, by zyskać najwięcej dobrych składników?



*Białe, czerwone, różowe - Które wino jest najzdrowsze i ma najmniej kalorii?*

Kieliszek dobrego wina może być nie tylko ucztą dla naszych kubków smakowych, ale także czymś, co przyczyni się do poprawy naszego stanu zdrowia. Jednak rodzaj wina po jakie sięgamy ma dość duże znaczenie.

Okazuje się bowiem, że nie bez powodu mówi się zazwyczaj o zdrowotnych właściwościach lampki CZERWONEGO wina. To właśnie ten rodzaj tego trunku jest według badań najzdrowszy. Dlaczego?

**[Zobacz też: CZY DOBRE I NAPRAWDĘ SMACZNE WINO MUSI BYĆ DROGIE?](#)**

Czerwone wino zawiera największą ilość naturalnego związku o nazwie resweratrol, który jest dla nas bardzo korzystny. Pomaga on bowiem ustabilizować metabolizm, wzmocnić kości kręgosłupa, zmniejszyć ciśnienie krwi, czy korzystnie wpływać na walkę z [cukrzycą](#).

[Udostępnij Skomentuj](#)

Jednak za dużą ilością zdrowotnych właściwości idą także kalorie. Choć w przeliczeniu zdrowotnych zysków na liczbę kalorii czerwone wino wypada najlepiej, to jednak nie ma co ukrywać, ma kalorii dość sporo. Duży kieliszek słodkiego czerwonego wina może mieć nawet tyle kalorii co czekoladowy lodowy rożek.

**[Zobacz też: WINO JEST DOBRE NA ODCHUDZANIE? OTO WYNIKI BADAŃ](#)**

[Dobre białe wino](#) czy szampan również wcale nie są mało kaloryczne. Choć kieliszek białego wytrawnego wina ma około 90 kcal, to już słodsze odmiany mogą mieć nawet ponad 160. Co więcej, niestety za tymi kaloriami nie idzie aż tyle zdrowotnych właściwości co w winie czerwonym.

Jeśli jesteśmy fanami różowego wina musimy pamiętać, że im słodsza odmianę wybieramy, tym więcej ma ona kalorii. Lampka słodkiego różowego wina może mieć nawet 200 kcal. Natomiast kieliszek wina deserowego może mieć nawet 275 kalorii, co równa się 3 czekoladowym ciastkom.

**A jakie jest wasze ulubione wino?**

Zobacz też:

## Czy wiecie, że te gwiazdy nie piją alkoholu?

1/19 [>](#)







**Źródło: [Milionkobiet.pl](http://Milionkobiet.pl)**

**Foto: [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)**

