magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 11. 2013 | beda

Sklenička vína na zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sklenicka-vina-na-zdravi__s10010x8045.html

V malém množství léčí, ve větším už tak prospěšné není. Dopřát si občas skleničku vína specialisté nadšeně doporučují, ale problémem bývá uhlídat množství.

Jaké jsou výhody pití vína?

„**Riziko srdečního infarktu u těch, co pijí víno pravidelně, klesá o 30 – 50 %**. Podle studie Národního ústavu proti nadměrnému pití a alkoholismu v USA dokonce až o 60 %. U lidí, kteří už infarkt prodělali, snižuje riziko další této příhody," uvádí **nutriční terapeutka Veronika Jirkalov**á a dodává, že "**víno také pomáhá lidem s vysokým tlakem**, což je překvapivé, protože se naopak dlouho tvrdilo, že lidé s vysokým tlakem nesmí alkohol." Alkohol ale zvyšuje tlak jen při nadměrném pití.

Pomáhá diabetikům

Sklenička denně také významně snižuje výskyt cukrovky. Těm, kteří diabetem už trpí, pomáhá alespoň snížit šanci, že se k nemoci přidruží i srdeční kolaps v podobě infarktu. Cukrovkáři druhého typu, kteří si dají občas „zdravotní" skleničku, mají až o 80% větší naději, že je infarkt neskolí. Jenže stejně jako ve všem – **to, co je v malém množství lékem, ve větším zabíjí**. „Pokud člověk překročí hranici dvou drinků denně, riziko úmrtí naopak stoupá o 58 %."

Jako žena si skleničku vína rozhodně nemusíte vyčítat. Muž snese i půllitr vína denně. Takže otevřít si večer sedmičku s tím, že žena vypije

sklenku a muž ten zbytek, je v pořádku a pořád ještě je to pití na zdraví.

V čem spočívá tajemství vína?

Důvodem, proč má víno tak příznivé účinky na zdraví, je **resveratrol**. Což je látka obsažená ve slupce vína – v červeném je ji více, protože u bílého vína se slupky při přípravě nelouhují v moštu. **„Resveratrol má výborné vlastnosti: schopnost bránit stárnutí buněk a organizmu, zpomalit procesy degenerace mozku nejen obecně, ale i u konkrétních nemocí jako je například Alzheimerova choroba a dobře působí i na diabetiky,“** uvádí Jirkalová. Resveratrol obsažený ve víně umí také zaktivovat geny zodpovědné za delší život. Zkoumá se dokonce i jeho pozitivní vliv na nádorová onemocnění.

Červené versus bílé

Ale které víno je tedy zdravější? **Říká se, že červené je „na krvinky“, nicméně pravda je taková, že „antioxidační molekuly v bílém jsou sice menší než v červeném, ale znamená to, že jsou snáz vstřebatelné.** A proto taky víc účinné,“komentuje Jirkalová. A ve prospěch bílého vína mluví i to, že snižuje krevní srážlivost o polovinu lépe než červené. Takže: **bílé víno je v boji proti infarktu lepší** než červené. A nejlepší zpráva na konec - právě

proto je důležité pravidelné pití. Protože funkce krevních destiček, které se rády shlukují a tvoří sraženiny, čemuž víno brání, se rychle vrací k normálu – tedy ucpávání tepen, pokud člověk nepije malé dávky vína pravidelně.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz