



Na zahřátí - Svařené víno

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Na-zahrati---Svarene-vino__s10010x9494.html

Dát si svařené víno je v tomto období roku téměř povinností. Sklenice horkého červeného vína plná voňavého koření po dlouhé zimní procházce je prostě radost. Ideální je uvařit si „svařák“ doma. Příprava je snadná, máte kontrolu nad obsahem cukru a navíc nádherně provoní váš domov vánoční atmosférou. Příjemnou zprávou je, že krom úžasné vůně a chuti svařené víno přináší výhody pro naše zdraví.



Na zdraví!

Benefity červeného vína byly během několika posledních let široce publikovány a většina vědců se shodne na tom, že pokud pijeme s mírou, pomáhá červené víno chránit srdce, zabraňuje krevním sraženinám, infarktům a chrání před některými typy rakoviny.

Sklenice červeného vína obsahuje vysoké množství přírodních polyfenolů a antioxidantů, které nejenže pomáhají našim buňkám odbourávat škodlivé radikály, ale také zvyšují hladinu „dobrého“ cholesterolu. **Červené víno navíc podporuje činnost mozku a obsahuje prokyanidiny, které mají prokazatelně příznivý ochranný vliv před vznikem kardiovaskulárních onemocnění a nádorových onemocnění.**

„Je ale důležité nezapomínat, že všeho má být s mírou. Pitím většího množství

alkoholu se naopak riziko srdečních arytmií a selhání zvyšuje," říká nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

Přidejte koření

Pokud potřebujete trochu povzbudit, svařené víno je ideální způsob.

Stačí přidat koření jako je skořice, hřebíček, strouhaný muškátový oříšek, badyán a kousek pomeranče. Přidají vínu nejen na chuti, ale také rozšíří paletu pozitivních vlivů na vaše zdraví. **Například skořice působí protizánětlivě, muškátový oříšek stimuluje produkci trávicích šťáv a působí proti nadýmání.**

Opatrně s cukrem

Oproti jiným vánočním nápojům, jako je třeba vaječný koňak nebo punč, má svařené víno tu výhodu, že obsahuje několikanásobně nižší množství kalorií. Obecně platí, že čím vyšší obsah alkoholu, tím více kalorií nápoj obsahuje. I tak si ale dávejte pozor při slazení. **„Cukr ve spojení s alkoholem je v každém případě pěkná kalorická bomba,“ upozorňuje Douchová.** Zkuste cukr nahradit například medem, stévií nebo agávovým sirupem.

Pokud se ale chcete alkoholu vyhnout úplně, zkuste si pořídit speciální vánoční čaj, který vás prohřeje a okouzlí svou vůní stejně jako svařené víno.

Copyright © 2022

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