magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 11. 2018 | tla

Snoubí se svatomartinské se zdravím? Jak to vidí lékaři

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Snoubi-se-svatomartinske-se-zdravim-Jak-to-vidi-lekari__s10012x18980.html

Sladké bobule vinné révy na konci léta chutnají, burčák z nich vyrobený je zrádná slast. Až 11. listopadu ve svátek sv. Martina otevření mladých vín napoví, jak se ročník vydařil. Už i v Česku se stává neodmyslitelným pravidlem sklenka při setkání s kamarády, doma u knížky či televize po náročném dni nebo jen tak k večeři. Jazýčky začínáme mít „trénované“ a vybíráme si stále kvalitnější. Kolik vína bez rizika pít a jak jsou na tom Češi s alkoholem?

Obnovená tradice svatomartinských vín láká stále více. Kdo by odolal sklence, dvěma, třem…a dozlatova vypečenému husímu stehýnku se zelím a knedlíky. Odborníci na výživu takové hody nezatracují.

„Jde o tradici. Pokud si doma s rodinou a přáteli připravíte

svatomartinskou pečínku a otevřete láhev mladého vína, sluší se popřát dobrou chuť. Člověk by si měl dělat radost a jídelníček má být pestrý," uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Přidává však velké ALE! „Pokud se snažíte redukovat hmotnost, je vhodné myslet na množství. Mnohem lepší je dát si větší porci nezahušťovaného zelí a méně knedlíků. Libovější kousek masa nejlépe bez kůže. S vínem je to obdobné," dodává.

Pije se, voda to není

Mnohem zrádnější je pravidelná konzumace vína. Z módní záležitosti se stává v České republice problém, sklenička se neobjevuje pouze na oslavách, ale je přítomna permanentně. Vždyť se říká, víno není alkohol. To však není pravda. Stačí zacitovat ze statistik. Loni se poprvé zařadilo Česko po bok Francie, s níž se dělí o druhou příčku na

žebříčku spotřeby alkoholu mezi zeměmi Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj. Každý Čech vypil v roce 2017 v průměru 11,7 litru čistého alkoholu! Před 30 lety bylo množství o 1,2 listru nižší.

Nejen víno…

Střídmé pití vína, je zdraví prospěšné. Má preventivní účinek proti srdečně cévním onemocněním. Pomáhá například zvyšovat hladinu takzvaně hodného cholesterolu. Deci ale opravdu stačí. A teď si sáhněte do svědomí, kolik si dáte? Navíc nejde jen o víno.

> „Působení proti koronárním chorobám je tím vyšší, čím víc je spojeno se správným životním stylem. Teprve při správném životním stylu, do něhož patří mimo jiné zdravá strava, nepřejídání se, dostatek času na pohyb i odpočinek, život bez stresu a v pohodě může malé množství vína přinést požadovaný efekt," uvádí přední český kardiolog, profesor Milan Šamánek.

Nic z uvedeného však neplatí při jeho neúměrné konzumaci.

> „Nadměrné pití vína je spojeno se všemi dobře známými vedlejšími

účinky. Alkohol jako buněčný jed bych nikdy nedoporučoval lidem s onemocněním jater, u osob u nichž je nebezpečí návyku. A rozhodně jsem proti konzumaci alkoholu v těhotenství a u dětí, která má nedozírné následky,“ dodal profesor Šamánek.

Kila a alkohol

A také se po něm tloustne. Nesmíme zapomínat, že alkohol je velmi energeticky hodnotný, jeden gram má 29 kJ. Ve sklence však není sám, ale ve společnosti cukrů. Dvojka bílého suchého vína ukrývá průměrně 440 kJ. Není potřeba si striktně zakázat víno, je ale vhodnější volit střik – deci suchého vína na čtyři deci vody. A jestli si nechcete kvalitní mok kazit vodou, je třeba ubrat na množství.

Alkohol z pohledu lékaře

"Alkohol z pohledu lékaře se různí dle jeho odbornosti. Kardiolog přikývne na souhlas, z pohledu prevence srdečně cévních onemocnění je totiž umírněná konzumace alkoholu prospěšná. Alkohol v menších dávkách snižuje psychické napětí, roztahuje cévy a snižuje srážlivost krve. Podle současných doporučení je za umírněnou

konzumaci považováno 10 g alkoholu pro ženy (125 ml vína, malé pivo nebo malý panák tvrdého alkoholu), pro muže 20 g alkoholu. Pít bychom neměli denně a lepší je pravidelné popíjení malých dávek, než se jednou za čas „zbořit“," vysvětluje MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

"Onkolog zas považuje za **bezpečnou dávku nulovou, tj. abstinenci**, jelikož alkohol je pro organismus toxický a zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění," uzavírá.

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