



# Nalejme si... červeného vína

*Kto by nerád počul, že červené víno môže byť aj zdraviu prospešné? Kto by už len nesúhlasil s tým, že tento lahodný mok má aj preventívne účinky pred viacerými ochoreniami? Veď, keď sa sobáša víno s jedlom, prečo by sa nemohlo i so zdravím?*

## Srdce pod ochranou rúk

Červené hrozno, z ktorého sa vyrába chutné červené víno, obsahuje polyfenoly s výrazným kardioprotektívnym účinkom. Vyplynulo to z nedávnej kódskej štúdie uskutočnenej na vzorke 13 000 ľudí. U tých respondentov, ktorí pili 3 – 5 pohárov červeného vína denne, kleslo riziko kardiovaskulárnych ochorení i „mŕtvice“ o polovicu oproti tým, ktorí víno nekonzumovali.

K podobným výsledkom dospeli aj kanadskí kardiológovia, ktorí analýzou vyše 13 štúdií zistili, že pravidelní konzumenti červeného vína majú až o 32 percent znížené riziko výskytu aterosklerózy.

A ktoré z červených vín je najúčinnnejšie pri ochrane pred kardiovaskulárnymi ochoreniami? Jednoznačným víťazom je cabernet sauvignon. I keď všetky druhy červeného vína potláčajú tvorbu nežiaduceho proteínu spôsobujúceho tvrdnutie srdcových artérií, polyfenoly obsiahnuté v cabernet sauvignone spomaľujú jeho produkciu o viac ako polovicu. Polyfenoly sú okrem toho aj známym antioxidantom zabraňujúcim tvorbe voľných radikálov.

## Zabudnime na Alzheimer

Z ďalšej, veľmi zaujímavej štúdie vyplynulo, že cabernet sauvignon pomáha redukovať negatívne zmeny v mozgu vedúce k prepuknutiu Alzheimerovej choroby. Štúdia prebehla invenčným spôsobom, keď bolo myšiam trpiacim príznakmi Alzheimerovej choroby pridané do vody práve červený cabernet sauvignon. Resveratrol nachádzajúci sa v šupke červenej odrody vínnej revy aktivizuje významný enzým napomáhajúci regenerácii nervových buniek.

Resveratrol je látka, ktorú hrozno produkuje, aby sa bránilo proti plesniam. Priaznivo vplyva nielen na mozgovú činnosť, ale opäť aj na eliminovanie koronárnych ochorení srdca a artériosklerotických zmien.

## Červené víno a riziko rakoviny

Na základe amerického výskumu uskutočneného na vzorke 1 500 mužov sa ukázalo, že jeden pohárik červeného vína denne môže znížiť riziko rakoviny až o polovicu. Hlavným pomocníkom v boji s voľnými radikálmi pritom nie je nikto

iný ako resveratrol. Tento prírodný antioxidant znižuje hladinu testosterónu, ktorý spôsobuje bujnenie rakovinotvorných buniek.

## Zdravé zuby

Ospevované polyfenoly chránia aj naše orálne zdravie a zabraňujú zápalu ďasien. Samozrejme, treba mať na pamäti aj neželané vplyvy konzumácie červeného vína na zubnú sklovinu. Taníny ju môžu sfarbovať do nepekných odtieňov a tzv. tartarická kyselina spôsobuje dokonca jej odlupovanie.

O alkohole platí, že ho treba piť striedmo a najmä triezvo... V opačnom prípade sa jeho pozitívne zdravotné účinky nielen negujú, ale dochádza k opačnému efektu.

Takže, radšej byť triezvy a zdravý s jedným až dvomi pohármi červeného vína denne, ako opojený a chorý pri jeho nadmernej konzumácii.



*Nielen gurmán  
vie čo je dobré*

