

## VÍNO A ZDRAVÍ

Stejný název mělo už několik mezinárodních konferencí (v Austrálii, Rakousku, ...), které se snažily dokumentovat výjimečné vlastnosti vína. Léčivé schopnosti vína jsou známy od nepaměti, nyní pouze věda hledá souvislosti často již dávno ověřených účinků tohoto lahodného moku. Ostatně již před více než 2000 lety apoštol Pavel v dopise Timotheovi (5:23) doporučuje: "Nenuť se pít vodu, ale kvůli svému žaludku a svým častým nemocem mírně užívej vína."

Asi je chybou, že Češi víno k jídlu příliš nepijí. Průzkumem bylo prokázáno, pokud sklenku vína k dobrému jídlu zvolí, že dávají přednost bílému (40 %) před červeným (27 %), kde preferují Frankovku. Bohužel čtvrtina dospělé populace nepije u nás víno vůbec a z těch konzumentů vína drtivá většina upřednostňuje polosuchá, tedy sladší, značková vína.

Víno je nápoj vyrobený alkoholickým kvašením vinného moštu získaného z hroznů vinné révy (*Vitis Vinifera*). Podle vinařského zákona č.115/95 Sb. se třídí vína na révová vína stolní, jakostní - tj. odrůdová nebo značková a s přívlastkem (predikátní), kde se rozlišují podle obsahu cukru v moštu vína kabinetní, pozdní sběry a výběry. Obchodně se rozdělují vína na výběrová (ročníková), odrůdová (min. 75 % hroznů jedné odrůdy), typová (např. Tokajská, Rýnská aj.) a značková.

Technologické zpracování dále umožňuje třídít vína na tichá a šumivá (sekty) resp. perlivá (sycená oxidem uhličitým), dále dezertní (Portská, Malaga, Sherry, ...), kořeněná (vermuty) a nízkoalkoholická s obsahem do 6 % obj. alkoholu. Podle barvy známe vína bílá, růžová nebo červená a podle obsahu cukru suchá (do 4 gramů cukru v jednom litru), polosuchá (max.18 gramů), polosladká (do 45 gramů) a sladká.

Réva vinná je víceletá rostlina dožívající se i přes 100 let, jejíž kořeny vytvářejí bohatou strukturu až do hloubky 15 metrů, odkud čerpá potřebné živiny. Hroznaté květenství zpočátku směřuje ke slunci, aby v rozkvětu se sklonilo k zemi a tak hrozny již dozrávají zcela ve stínu listů a přijímají teplo odražené od země. Cévy rostliny jsou nejsilnější s jakými je možné se v rostlinné říši vůbec setkat a tím vytvářejí intenzivní spojení s koloběhem vody na Zemi. Tak přecházejí především sole vápníku (analogie s mateřským mlékem), potřebné pro stavbu kostry našeho těla, do vína. Proto i v biblickém pojetí tvoří víno krev Krista a bylo vypracováno nespočet rituálů božské oběti i přijímání právě v souvislosti s vínem. Středověcí mystikové označovali naše tělo chrámem Božím a proto dobře vyživovat tělo považovali za chrámovou službu, kterou provázeli rituály jak vybírat, připravovat a přijímat pokrm živící tento chrám. Když například otevřeme Bibli a nalistujeme

1. knihu Mojžíšovu (9:20) můžeme se dočíst o jedné z prvních činností po potopě světa : "I začal Noe obdělávat půdu a vysadil vinici." Přestože víno se tady zřejmě pilo od nepaměti, je pravdou, že většinou naředěné s vodou v poměru 3:2 ve prospěch vody. V Řecku dokonce Solónova ústava zakazovala obyčejným lidem pít víno neředěné. Ostatně až do dnešních dnů se přeneslo úsloví : "Nalejme si čistého vína" ve smyslu "neředěné" řeči - tedy bez zbytečného "okecávání". O používání vína jako prostředku k léčení nemocí svědčí i egyptské recepty (např. Papyrus Ebers). Mnohem později upozorňoval na léčivé účinky vína i řecký lékař a učenec Hyppokrates a římský císař César dokonce nařídil svým vojákům vypít denně litr vína, aby zvýšil odolnost římských legií proti nakažlivým chorobám. Víno se používalo jak vně - k desinfekci četných ran, tak vnitřně - k léčbě všelikých, zejména střevních, onemocnění.

Víno obsahuje hlavně vodu (přes 85 %) a alkohol (většinou okolo 12 %), ale i minerální látky (železo, vápník, ..), vitamíny (B, P, C, ..) a tisíce dalších látek ovlivňující i v malých koncentracích naše zdraví (viz tab. 1).

Tab. 1 Obsah nejdůležitějších látek ve víně (v gramech na jeden litr)

Voda	800 - 850
Etanol	50 - 130
Sacharidy	1 - 250
Kyseliny	4 - 10
Minerální látky	2,4 - 3,2
Dusíkaté látky (bílkoviny)	0,3 - 1,0
Fenoly	0,2 - 4,0

Významnou kvalitativní složkou jsou kyseliny a cukry ovlivňující chuťovou harmonii vína. Tyto kyseliny působí v žaludku zásaditě a příznivě tak ovlivňují rovnováhu při trávení potravy. Zejména starším lidem trpícím nedostatkem žaludečních kyselin, tak velice pomůže tento blahodárný účinek vína. Cukry zvyšují kalorickou hodnotu nápoje, tím posilují organismus a proto se víno osvědčuje při dietách jako energetická náhražka tuhé potravy. Zajímavé je, že však konzumace vína nevyvolává otýlost na rozdíl například od piva.

Úzkou hranici vína mezi lékem a jedem tvoří obsah respektive množství konzumovaného alkoholu, který každý organismus nesnáší stejně. Vysoké množství alkoholu zvyšuje krevní tlak a může způsobovat rakovinu. Nadměrné pití vede k arytmiím srdce a negativní reakci krevních destiček po odeznění kocoviny. Přestože jsme každý jinak citliví na alkohol dospěla i tak přísná Americká rada pro vědu a zdraví na základě důkladného šetření k závěru, že mírná konzumace alkoholu prodlužuje život. Podobné výsledky byly získány i šetřením tzv. francouzského paradoxu, kde pozitivní úlohu v boji proti infarktu má víno, ve kterém alkohol zvyšuje hladinu vysoce denzitní, zdraví prospěšné, složky cholesterolu (HDL), naopak škodlivá složka (LDL) se pravidelnou konzumací vína rozpouští. Kde je hranice ještě zdraví prospěšné dávky alkoholu těžko říci, neboť je to velmi individuální, nejpřísnější jsou Britové uvádějící max. 32 gramů alkoholu pro muže (odpovídá cca 0,5 litru vína) a 24 gramů pro ženy. Pozitivní úloha alkoholu je i ve schopnosti navodit pocit pohody, protože zvyšuje koncentraci serotoninu, látky z centrálního nervového systému řídící nálady a pocity. Po víně se také zbavujeme ostychu, jsme méně bojácní, ale bohužel se také zkracuje doba reakce a podléháme impulsivnímu jednání.

Víno rovněž povzbuzuje chuť k jídlu a zvyšuje požitek z jídla, navíc svými schopnostmi předčí při trávení potravy dokonce i kyselinu solnou obsaženou v žaludečních šťávách, jejichž produkci rovněž stimuluje. Konzumace vína zvyšuje rovněž tvorbu enzymů štěpících bílkoviny (vhodné u masitých pokrmů) a prokrvením žaludku se zlepšují jeho kontrakce a tím i trávení.

Při zpracování hroznů se uvolňují do vína fenoly, působící jako účinné antioxidanty, které brání tvorbě volných radikálů v těle zodpovědné za degeneraci a stárnutí buněk. Účinky fenolických sloučenin prokázala studie na více než 12000 osob trvajících deset let. Lidé, kteří denně konzumovali 3-5 skleniček kvalitního vína měli poloviční riziko srdečních chorob a infarktu. Bylo prokázáno, že k dosažení kladného účinku postačí jedna sklenka denně, naopak vyšší konzumace než tři sklenky denně již vyvolává nebezpečí vzniku rakoviny, zejména tlustého střeva nebo prsu.

Z fenolických sloučenin jsou významné flavonoidy, zlepšující bakteriální fermentaci ve střevech a tím lepší využití (vstřebávání) cenných minerálních látek a vitamínů. Flavonoidy dále potlačují zánětlivé reakce, snižují náchylnost k trombózám a dokonce dokáží i rozpustit již vzniklé krevní sraženiny. Rozšíření cév totiž vyvolá lepší průchodnost žil a zmenší množství krevních usazenin, stejně jako již sklerotizovaných částí stěn. Fenoly jsou obecně více obsaženy v červených vínech, ale některé bílé odrůdy se zase mohou pochlubit vyšším účinkem těchto látek.

Z vitamínů obsahují vína zejména vitamíny skupiny B jako niacin (vit. B3 resp. PP), kyselinu pantothenovou (vit. B5) nebo pyridoxin (vit. B6), ale i vitamín C.

Vysoký obsah minerálních látek chrání hlavně ve stáří před řídnutím kostí (vápník a fosfor), významný je i obsah hořčíku, železa a manganu.

Víno zlepšuje činnost slinivky břišní, povzbuzuje prohloubeným dýcháním přenos kyslíku, uvolňuje astmatické křeče, stejně jako pomáhá při léčbě chřipky a dalších nemocí. Víno má prokazatelnou schopnost zabíjet nejen bakterie (např. způsobující žaludeční a střevní infekce), ale i viry, přičemž obzvláště účinná jsou červená vína jak proti viru Herpes Simplex, tak i virům způsobujícím záněty mozkových blan nebo průjmů.

Přes všechny léčebné účinky, ale může u citlivých osob a alergiků mít nepříznivý vliv obsah biogenních aminů ve víně, z nichž významný je hlavně histamin. Tyto látky vznikají při kvašení kyseliny mléčné a to odštěpením oxidu uhličitého z aminokyselin (bílkovin). Biogenní aminy jsou obsaženy převážně v červených vínech (až 22 mg/litr) a vyvolávají v lepším případě kocovinu, v horším cirhózu jater.

Víno může obsahovat, ostatně jako dnes každá potravina, i určitá rezidua.

Dříve se ve víně vyskytoval arzén, protože jej obsahovaly postřiky proti škůdcům, ale naštěstí se tyto chemické látky již u nás nepoužívají. Olovo se nachází ve víně

z vinohradů vysázených v blízkosti frekventovaných silnic, ale i zde se rozšiřujícím používáním bezolovnatého benzínu situace postupně zlepšuje. Určitým problémem při stanovení cizorodých látek ve víně jsou halogeny, zejména v přímořských oblastech, kde jsou vyšší koncentrace brómu (Portská až 3 mg/l) a chlóru,

který se může dostat do vína ale i přihnojováním jedlou solí nebo amoniem chloridu.

Do vína se některé látky i přidávají, ale většinou v minimálním množství a převážně se odstraňují následnou filtrací. Jedná se o neškodné látky jako kalcium karbonát na odkyselení, bentonit k odkalování, želatina k pročištění, oxid siřičitý a vitamín C pro zachování svěžesti a ošetření proti nemocem vína.

Jak jsme se pokusili ukázat, není víno jenom nápoj, ale i lék a desinfekční prostředek. A jistě uznáte, že jen těžko najdeme příjemnější způsob léčby než konzumací kvalitního vína. Tož na zdraví !

**Ing. Vladimír Doležal**, Česká zemědělská universita v Praze