IN.iHNed.cz 11.1.2004
15:28

Víno a zdraví jdou ruku v ruce

Přehnali jste to s pitím v závěru roku a poté se zařekli, že už je toho dost? Žádný extrém ovšem není pro zdraví dobrý. I když to lékaři neradi přiznávají, většina z nich totiž uznává, že mírné pití vína zdraví nejenom neškodí, ale dokonce prospívá. Možná právem se totiž obávají, že když to veřejně přiznají, my, lidé chybující, rádi vynecháme důležité slovíčko MÍRNÉ a zapamatujeme si jenom to, co se nám hodí - pít je zdravé. Doktoři totiž dobře znají své pappenheimské.

Snímek: Ivo Goldbach

Francouzský paradox

Lékaři zkoumali takzvaný francouzský paradox, aby zjistili, proč navzdory nepříliš zdravé stravě s nadměrným množstvím mastných jídel trpí Francouzi daleko méně než ostatní národy Evropy na kardiovaskulární choroby. Po podrobné studii odhalili, že je to díky pravidelnému pití vína. To totiž obsahuje látky, které brání ucpávání cév a mají dokonce i protirakovinové účinky. Když byla tato zpráva zveřejněna v USA, řádově tam okamžitě stoupla spotřeba vína.

Podobný výzkum se stejnými výsledky u nás před časem udělal profesor Milan Šamánek. Na rozdíl od zahraniční studie, která účinné látky hledala ve francouzských červených vínech, Šamánek jich objevil více než potěšitelné množství v našich vínech bílých.

Podle jeho doporučení by pro dvojici měla stačit jedna sedmička vína na den. Protože ženy mají nižší toleranci na alkohol, doporučuje jim denně vypít dvě deci, zbytek má posloužit muži. Avšak pozor! Doporučené dávky není možné kumulovat. Vlít do sebe jednou za čas dva litry rozhodně zdraví neprospěje. Jednorázové pití alkoholu ve větším množství dokonce riziko infarktu zvyšuje. O tom, že alkohol je nebezpečný zejména v těhotenství, při kojení a pro děti, nikdo nepochybuje.

Profesor Šamánek říká: "Víno působí příznivě na zvýšení hladiny HDL cholesterolu (laicky řečeno to je 'hodný' cholesterol – pozn. autora). Kyselina acetylsalicylová, obsažená ve víně, působí preventivně antitromboticky. Víno brání shlukování krevních destiček a způsobuje fiberinolýzu. Působí příznivě také na psychiku. Pití malého množství vína má příznivý efekt na vznik a vývoj aterosklerózy a riziko srdečního

infarktu také u osob trpících cukrovkou. Mírné pití alkoholu snižuje riziko úmrtnosti na kardiovaskulární choroby i celkovou úmrtnost pacientů po srdečním infarktu. U nich je dokonce prospěšnější než u osob, které infarkt neprodělaly.

Víno a alergici

Alergo-imunolog doktor Jozef Macášek v loňském roce zkoumal na vzorku padesáti pacientů s poruchami imunity, projevující se opakovanými infekcemi dýchacích cest, zda se na jejich zdravotním stavu pozitivně projeví konzumace bílého vína. Vybral Veltlínské zelené ze Znovínu (viz dnešní ochutnávku). Ženy měsíc pily denně 0,25 – 0,30 l vína, muži o deci víc. Po porovnání výsledků vyplynulo, že navzdory období testu, kdy byl zvýšený výskyt viróz, u většiny účastníků studie, kteří se dlouhodobě léčí pro poruchu imunity, došlo ke zlepšení signifikantních humorálních a imunologických parametrů oproti výchozím hodnotám. Víno ve sledovaném období nahradilo u osob podstupujících test obvykle užívané preparáty, aniž se snížila jejich odolnost proti infekcím.

Tvorba ochranných látek

K podobným závěrům dospěl ve své práci Chemie a biochemie přírodních látek Juraj Harmatha, vedoucí vědecký pracovník oddělení přírodních látek Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR. Po kapitole věnované zdraví prospěšným látkám v zeleném čaji se věnuje vínu. Píše: "Dalším skvělým přírodním zdrojem bioflavonoidů je víno. Obsahuje mimo mnohé cenné látky, blahodárně působící na čichové, chuťové a zažívací orgány, také bohatě zastoupené a účinné flavonoidní antioxidanty. Největší zájem se soustřeďuje na stilbenoidy cis- a trans-resveratrol a jeho oligomery. Jsou považovány za nejúčinnější složku pozitivně ovlivňující arteriosklerotické změny a koronární onemocnění srdce. Účinně inhibují oxygenesové enzymy, čímž snižují oxidaci LD lipidů a brání tak agregaci krevních destiček, trombóze, ukládání cholesterolu a nadměrnému zvyšování krevního tlaku. Resveratrol je součástí protiplísňové bariéry hroznů."

Zjednodušeně řečeno – réva vinná brání hrozny proti plísním tím, že produkuje resveratrol. Obecně je více této látky v červených vínech, protože se ukládá ve slupce. Ta je při výrobě červeného vína, na rozdíl od bílého, macerována kvůli barvě, a tím se do nápoje uvolňuje více i zdraví prospěšného resveratrolu. Čím horší podmínky réva vinná má, tím ho produkuje víc. Proto třeba v červených vínech z Kalifornie je ho minimálně, protože díky slunečnému počasí tam plísně tolik nehrozí. Naopak ve vínech z okrajových oblastí, s pro vinohradnictví nepříznivými klimatickými podmínkami, kam patří i naše vinice, mají i bílá vína dostatek resveratrolu, protože rostlina musí neustále bojovat s plísněmi. Při správné technologii výroby se ho tak překvapivě vysoké množství dostane i do bílých vín.

Juraj Harmatha kapitolu uzavírá slovy: "Mnohé firmy produkující přírodní léčiva a léčivé preparáty dodávají již teď na trh resveratrol v různých galenických formulacích (od tinktur až po tablety). Žádná ovšem nemůže překonat svrchovaně přírodní, technologicky vstřícnou, gastronomicky příjemnou a staletími kulturně ukotvenou 'galenickou formu' jakostního vína."

Libor Ševčík

libor.sevcik@economia.cz