

Víno a zdraví jdou ruku v ruce



FOTO: IVO GOLDBACH

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 právě se totiž obávají, že když to veřejně přiznají, my, lidé chybující, rádi vynecháme důležité slovíčko MÍRNĚ a zapamatujeme si jenom to, co se nám hodí – pít je zdravé. Doktorů totiž dobře znají své papenheimské.

Francouzský paradox

Lékaři zkoumali takzvaný francouzský paradox, aby zjistili, proč navzdory nepříteli

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: „Vino 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 fibrinolýzu. 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 alergie

Alergo-imunolog doktor Jozef Macášek v loňském roce