



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 12. 2018

Červené víno na zdraví? Sklenka denně je prospěšná pro lidské srdce a cévy!

V České republice se, zejména k tučným jídlům, podává pivo, aby se lépe tráвило. Ve Francii naopak k jídlu popíjí víno a ví proč. Třísloviny obsažené...

Francie - země gurmánů, kteří si neodpustí konzumaci sýrů, křupavých baget nebo dobrého hovězího masa, ale i lahodných sladkých dezertů. Přesto Francouzky vypadají šik a jsou štíhlé, celkově jsou Francouzi zdraví a země patří k těm s nejnižší úmrtností na srdeční onemocnění. Někdy se tento jev označuje jako francouzský paradox a dobré zdraví Francouzů je přisuzováno právě konzumaci vína.

Někteří odborníci jsou vůči tomuto názoru skeptičtí, jiní zase tvrdí, že jedna malá sklenka vína denně může být skutečně zdraví prospěšná. Jaké jsou tedy působí červené víno na zdraví? Pokračujte ve čtení dále a přečtěte si také náš další čtenářsky oblíbený článek - [červené víno na zdraví](#).

Červené víno po jídle - na dobré zažívání a trávení

V České republice se, zejména k tučným jídlům, podává pivo, aby se lépe tráвило. Ve Francii naopak k jídlu popíjí víno a ví proč. Třísloviny obsažené v červeném víně totiž povzbuzují trávení. Víno rovněž zvyšuje tvorbu enzymů, které štěpí bílkoviny. Zároveň ničí bakterie, které způsobují infekce zažívacího traktu.

Nejen že se díky červenému vínu dobře zažívá - napomáhá také vstřebávání vitamínů a minerálů

z potravy. Za to jsou zodpovědné látky **flavonoidy**.

Červené víno na zdraví cév a srdce

Červené víno - účinky

- Flavonoidy nepodporují jen dobré trávení.
- Jsou to také **antioxidanty, které zabraňují kornatění tepen a vzniku trombóz**.
- Pomáhají totiž redukovat tvorbu látky, která tyto problémy způsobuje.
- Zároveň tím také **odbourává cholesterol**.
- Červené víno je díky tomu známé jako **lék na cévní a srdeční onemocnění**, rovněž zlepšuje krevní oběh - zkrátka může významně snižovat riziko kardiovaskulárních onemocnění.
- A tyto účinky jsou skutečně vědecky prokázané.
- Dokonce je **červené víno prevencí před opakovanými infarkty**.

Zásadou je pravidelná, ale mírná konzumace - a pak se skutečně zmenšuje riziko toho, že se člověku po prodělaném infarktu tento problém vrátí.



[Vyzkoušejte také svařené víno.](#)

Zázračné flavonoidy chrání před bakteriemi

Kromě srdce a cév červené víno a v něm obsažené **flavonoidy pomáhají chránit i plíce**, tedy plicní tkáň, a to zejména **před bakteriemi a viry**.

Červené víno proto snižuje například riziko zápalu plic a jiných infekcí. Ve vínu jsou obsažené také účinné **třísloviny, které posilují imunitní systém** - díky tomu červené víno chrání tělo před různými chorobami a infekcemi.

Konzumace vína je prospěšná pro nervový systém

Červené víno obsahuje ještě další velmi důležitou látku - **resveratrol**.

- Ten v mozku **vytváří enzym regenerující nervová poškození**.
- Víno tedy může být lékem proti poškozením celého nervového systému a také mozku.
- Lidem pravidelně popíjejícím malé množství [červeného vína](#) proto **hrozí menší riziko onemocnění třeba Alzheimerovou chorobou nebo demencí**.
- Červené víno také snižuje hrozbu mozkové mrtvice, a tím i předčasného úmrtí.
- Resveratrol je důležitý také při prevenci kardiovaskulárních onemocnění nebo třeba cukrovky.
- Konzumovat nemusíme jen klasické červené víno. Vyzkoušet můžeme i [víno portské](#).

Červené víno proti stárnutí

Červené víno všeobecně platí za elixír mládí. I na tomto účinku se podílejí **flavonoidy - jako antioxidanty totiž chrání tělo před volnými radikály**. Ty totiž mohou způsobovat oxidaci mozkových buněk. Tento proces se podílí právě na vzniku nemocí jako Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba, infarkt, ateroskleróza či srdeční selhání.

Červené víno také **zpomaluje stárnutí buněk, mozkových funkcí a zvyšuje intelektuální**

výkonnost, protože podporuje okysličování mozku.



Červené víno je zdravé, ale pozor na množství

I když má červené víno na zdraví prokazatelné a dobré účinky, stále jde o alkohol, se kterým si není radno zahrávat. **Mezi střídavým a zdravím prospěšným popíjením červeného vína a jeho nadměrnou konzumací, která může přerůst v alkoholismus, je jen tenká hranice.** Za vínem stojí každoroční obrovská dřina vinařů. Přečtěte si něco málo o [tradičním vinobraní](#).

S počtem skleniček roste i riziko

Podle výzkumů má skutečně **jedna sklenička červeného vína denně pozitivní účinky na zdraví.** Ale s počtem skleniček roste riziko toho, že se tělo stane na alkoholu závislým. A tak **stoupá i riziko úmrtnosti.**

Malé množství alkoholu sice pomáhá proti mozkové mrtvici, onemocnění srdce a problémům s oběhovým systémem. Konzumace vyššího množství všechna tato onemocnění spíše zhoršuje.

Proto pijte střídavě. Červené víno na zdraví si klidně dávejte - koneckonců jeho léčivé účinky jsou potvrzené několika klinickými studiemi. Myslete ale na to, že se nic nesmí přehánět. A u alkoholu toto platí dvojnásob.