

hroznové víno



ELIXÍR ZDRAVÍ A MLÁDÍ POŽEHNANÁ VINNÁ RÉVA

Především slupky a jádérka těla prospívají – zlepšují odolnost proti stresu i znečištěnému městskému prostředí. Přestože většina světové úrody ‚padne‘ na výrobu vína, v jídelníčku rozhodně nezapomínejte na čerstvé hrozny.

Tereza Solilová

První zmínky o vinné révě jsou staré osm tisíc let. Už staré civilizace uměly kvašením šťavnatých plodů získat nealkoholický i alkoholický nápoj, který dodnes patří k nejoblíbenějším na světě. Naši předci využívali zkvašenou révu spíše kvůli opojným účinkům, aniž tušili, že plody obsahují zdravotně významnou látku resveratrol. Tento silný antioxidant dokáže snížit pravděpodobnost vzniku kardiovasku-

PRO VĚČNOU KRÁSU

Podle tradiční čínské medicíny působí cenné látky a vitaminy obsažené v čerstvých i sušených plodech příznivě na krásu. Pravidelná konzumace sultánek a korintek pomáhá snižovat riziko některých onemocnění spojených s přibývajícím věkem. Zatímco vodnaté bobulky organismus osvěží v parném létě, rozinky podpoří cirkulaci krve v zimě. Málokdo by také do hroznového vína řekl, že kromě ledvin a jater posiluje i svalstvo a klouby. Hodí se tudíž při revmatických potížích stejně jako při sportovních výkonech.

lárních chorob i spuštění rakovinného bujení. Z čerstvé révy tak dělá jednu z nejlepších léčivých plodin působících účinně proti nemocem i stárnutí.

JAK VYBÍRAT VINNÉ HROZNY?

Platí, že čím tmavší je barva slupky, tím lepší zdravotní účinek. Červené a fialové hrozny totiž obsahují více resveratrolu. Rozhodně není dobré kupovat svrasklé plody a trsy, z nichž odpadávají kuličky. Také se soustředte na barvu stopky. Zelenější vám vydrží v ledničce až jeden týden. Hrozny ze zahraniční velkoprodukce jsou většinou zatíženy škodlivými látkami z postřiků a průmyslových hnojiv, čímž výrazně klesá koncentrace zdravých nutričních látek. Pokud máte na výběr, je lepší dávat přednost révě vypěstované po domácku na území Čech a Moravy, většinou s menším využitím chemických přípravků. Trsy vždy pořádně omyj-

te. V opačném případě si nejspíš ,pochutnáte' také na prachu, kvasinkách a pesticidech.

BOBULE NA KAŽDÉM STOLE

Někteří mají ve zvyku při zobání vína vyplivávat jádérka nebo se zbavují slupky. Připravují se tak o bohatou vlákninu, kterou je nabitý vnější obal plodiny. Vláknina zlepšuje trávení a pomáhá z těla vylučovat škodlivé látky. Také jádérka jsou výživové klenoty, ze kterých se dnes uměle získávají nesmírně prospěšné látky. Obsahují antioxidanty, které jsou několikanásobně účinnější než tradičně užívaný vitamin C nebo E. Samotná dužnina co do kvality také nezůstává pozadu. Kromě hořčíku, manganu, draslíku a kyseliny listové obsahuje vitamin B, který posiluje mozkovou aktivitu i nervy. Žijete-li ve větším městě a v zaměstnání se potýkáte se stresem, miska kvalitní vinné révy by neměla chybět na vašem stole. ■

NA ŽÍŽEŇ I IMUNITU

Chcete-li si pochutnat na sladkém nápoji, ideální je v našem klimatickém pásmu šťáva z červených nebo bílých hroznů. Takové pití posiluje imunitu. S mírou ji můžete popíjet celoročně. V létě výborně hasí žízeň, naředíme-li šťávu studenou vodou. V zimě nás zahřeje, když ji smícháme s horkou vodou nebo povaříme se skořicí a zázvorem.

PÁDNÉ DŮVODY, PROČ JÍST HROZNOVÉ VÍNO

1 Zrychlí metabolismus

Hrozny urychlují zpracování metabolického odpadu z ledvin a trávicího traktu. Udržují rovnováhu ve střevech a omezují v nich případné hnilobné procesy z přemíry živočišných proteinů. Z tohoto důvodu jejich konzumace prospěje lidem s dnou i nadváhou. Čerstvé plody a šťáva pomáhají léčit také potíže se zácpou.

2 Zdravé cévy a krev

Vědecké výzkumy ukazují, že vinná réva pozitivně ovlivňuje průtok krve žilami a cévami a zlepšuje proudění krve bez vytváření sraženin. Tím zabraňuje ukládání škodlivého cholesterolu. Réva je zároveň velmi bohatá na železo. To potřebují doplňovat hlavně chudokrevní lidé a těhotné ženy.

HRST HROZNA PRO ŠTÍHLOU LINII

➡ Při volbě ,zdravých cukrů', tedy ovoce, které neohrozí naši figuru, se bere v úvahu takzvaný glykemický index. Jeho výše vyjadřuje schopnost potravin ovlivňovat hladinu krevního cukru. Kdo hubne, měl by dávat přednost cukrům v přirozené podobě s nižším glykemickým indexem. Ten je u hroznů ve srovnání s ostatními druhy ovoce středně vysoký. Znamená to, že hroznová fruktóza zvedá hladinu cukru v krvi mírně, a to se při dietě hodí.

➡ Hroznové víno pěstované v chladnějších oblastech má nižší cukernatost, zatímco hrozny z teplého, suchého podnebí bývají mnohem sladší.

➡ Rozinky mají ve srovnání s čerstvými bobulemi vyšší obsah sacharidů. Na druhou stranu obsahují i více železa, vápníku, zinku, hořčíku a dalších nezbytných minerálů. Inulin působí účinně v prevenci proti nádorovým onemocněním a pomáhá zdraví tlustého střeva.

➡ Ale pozor, požívání tohoto ovoce se může snadno vymknout kontrole. Dejte si na talířek pouze doporučené denní množství – hrozen s kuličkami by neměl být větší než velikost vaší sevřené pěsti.