



Chcete být zdraví? PIJTE ALKOHOL!

Chcete prospět svému zdraví, zlepšit vyhlídky na dlouhý život a snížit riziko srdečních nemocí, hypertenze či mozkové příhody? Lékaři vzkazují - PIJTE ALKOHOL!

Nejlepší je prý víno, ale můžete si vybrat podle vlastních preferencí. Důležité však je, nijak to „neflákat“ a pít zodpovědně alespoň obden!

Kdo pije, dlouho žije

„Pravidelné popíjení alkoholu snižuje riziko onemocnění kardiovaskulárního systému, nejčastější příčiny úmrtí v ČR, až o 56 procent,“ tvrdí Doc. MUDr. Miloš Táborský, CSc., přednosta kardiocentra nemocnice Na Homolce.

Přísná kritéria doktora Skály, zakladatele protialkoholické léčby u nás, jsou už dávno překonaná. Podle nich byl alkoholikem každý, kdo přišel z práce domů a měl chuť nalít si skleničku.

Dnes se pohled na alkohol do jisté míry změnil. Vycházíme-li z objektivních a seriózních lékařských studií, jsou dva drinky denně pro naše zdraví skutečným elixírem života.

Zejména kardiaci by pravidelné pití neměli zanedbávat. Ale pozor! Popíjení má svá přísná pravidla, a kdo pije nárazově, málo nebo - ještě hůře - moc, doplatí na to!

Hlavně pravidelně

„Nárazové vánoční nebo silvestrovské pití je nejnevhodnějším způsobem konzumace alkoholu vůbec,“ varuje docent Táborský. „V konečném důsledku vám nejčastěji způsobí potíže s trávicím traktem, ale hrozí také vznik nádorových onemocnění.“

Naopak kontrolovaná, nenárazová konzumace přiměřeného množství kvalitního alkoholického nápoje působí jako prevence na cévně-srdeční systém velmi příznivě.

Tento fakt je podložen výsledky mnoha klinických studií. Umírnění konzumenti alkoholu jsou na tom, co se týče ochrany kardiovaskulárního systému lépe než abstinenti!

A to jak jedinci zdraví, tak kardiaci. Například je v menší míře postihují srdeční infarkty zaviněné ucpáním srdečních tepen apod.

Alkohol jako „lék“

Alkoholické nápoje mají menší či větší obsah prospěšných látek - antioxidantů, vitaminů, minerálů, etylalkoholu atd., které mají obzvlášť v synergickém efektu pozitivní účinek v prevenci některých nemocí a při zpomalování jejich vývoje.

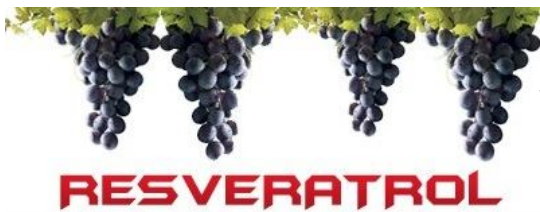
Na nejvyšším stupni vítězů v „závodě“ o nejvhodnější druh alkoholu stojí dle většiny lékařů víno.

Již Plutarchos prohlásil: „Vino je mezi nápoji nejušlechtlejší, mezi léky nejchutnější a mezi pokrmy nejpříjemnější.“

Kromě alkoholu obsahuje řadu fenolů - antioxidantů. V červeném víně je jich více než ve víně bílém, v něm ale zase naleznete vyšší obsah antioxidantního enzymu katalázy.

Antioxidanty vážou molekulární kyslík a pomáhají redukovat tvorbu okysličeného lipoproteinu, který je hlavní příčinou kornatění tepen a vzniku trombóz.





Čtěte etikety

Jeden z nejzajímavějších fenolů - resveratrol - tzv. vychytává volné radikály a brání organismus před jejich ničivými účinky, prokazatelně snižuje hladinu škodlivé složky LDL cholesterolu a nenajdeme ho v žádné jiné potravine.

Důležitým kritériem, které by mělo být podle lékařů uvedeno na každé etiketě vína, je proto zejména množství resveratrolu. To bývá i u stejného vína ze stejné oblasti každý rok jiné. Obsah se může lišit až desetinásobně.

Jak jsou na tom některá vína z domácí produkce v obsahu resveratolu (mg/l)

Velké Žernoseky 1.8 - 3.5

Roudnice nad Labem 6.3 - 9.1

Most 1.8 - 3.6

Mikulov 1.3 - 1.5

Velké Pavlovice 1.2 - 4.0

Strážnice 4.9

Znojmo 2.3 - 3.3

Brno 2.6

Pivaři - nevěšte hlavu!

Pivo zaujímá v pomyslném závodě vhodnosti konzumace alkoholických nápojů stříbrnou příčku.

Obsahuje bílkoviny, vitamíny, biogenní prvky a ionty, jsou v něm přítomny všechny vitamíny skupiny B, stopové prvky a minerály - především hořčík, draslík, fosfor, chlorid, křemík, zinek a balastní látky, podporující trávení.



Positivum tohoto nápoje spočívá především v příznivém vlivu na hladinu vysokodensitního, tzv. HDL cholesterolu v krvi, který působí proti kornatění tepen.

Pivo též podporuje krevní oběh a napomáhá snižování vysokého krevního tlaku. Nejvhodnější variantou je z hlediska lékařů kvalitní ležák s alkalickým pH, tedy pivo vyrobené převážně z ječných sladů s obsahem 11 až 12 % hm.

Destiláty oproti předchozím nápojům obsahují největší poměrné množství alkoholu. Tyto nápoje působí pozitivně především na cévní stěny, jelikož mají krátkodobé vazodilatační účinky - rozšiřují cévy a brání srážlivosti krve.

Kolik čeho? Přiměřeně!

„Definovat u alkoholu pojem „přiměřené množství“ je však o něco složitější. Všeobecná doporučení jsou problematická a jednotliví lékaři a pacienti by měli vzít velkou dávku zodpovědnosti do svých rukou. Kardiaci musí navíc zohlednit svou konkrétní medikaci. Alkohol je zkrátka pro lidský organismus dobrým sluhou ale špatným pánem. Jen na nás samotných je, jakou roli mu určíme,“ dodává MUDr Jiří Táborský.

Proč ženy mají pít méně?

Etylalkohol se v těle vstřebává ze zažívacího traktu do jater, kde se metabolizuje - pomocí enzymů se rozkládá na jednodušší a pro tělo méně škodlivé látky. Enzymů, které se na tomto procesu podílejí, je víc, ale jedním z nevýznamnějších je alkoholhydrogenáza. A zřejmě díky menšímu množství právě tohoto enzymu v těle ženy mají příslušnice něžného pohlaví nižší toleranci k alkoholu než muži.

Optimální množství vína pro zdravého jedince s optimálním BMI

Muž 3 - 4 dcl vína denně, 3-5 x v týdnu

Žena 2 - 3 dcl vína denně, 3-5 x v týdnu

Optimální množství piva pro zdravého jedince

*Ženy 0,2 l - 0,4 l piva denně, 3-4 x v týdnu

Muži 0,3l - 1 l piva denně, 3-4 x v týdnu

Optimální množství destilátu pro zdravého jedince

Ženy 2 cl - 4 cl denně, 3 x v týdnu

Muži 3 cl - 5 cl denně, 3 x v týdnu

Zdroj: Žena.cz