

borteka.hu

Előhang :

"Gyógyszered legyen az ételed,

s ételed legyen a gyógyszered"

(Hippokratész, i.e.460-375)

Jó hír!

Franciaországban és Olszországban -

nagyobb lélekszámú népességen -

elvégzett követő vizsgálatok statisztikai bizonyítják,

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

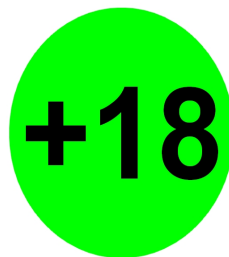
hogy bizonyos életkor fölött, az elsősorban étkezésekhez

rendszeresen fogyasztott bor késlelteti - a nők és

férfiak körében egyaránt - a szív- és érrendszeri betegségek

kialakulását, csökkenti a szívinfarktus előfordulásának gyakoriságát.

A mértékletes borfogyasztás a változatos



borteka.hu

-

zsírokban és szénhidrátokban szegényebb -

étkezéssel párosítva szolgálhatja testünk

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

és lelkünk kiegyensúlyozottságát.

Fehér János dr. és Lengyel Gabriella dr.

2006-os cikkükben foglalták össze az ismereteket.

(Táplálkozás és a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás,

Orvosi Hetilap, 2006. 147. évfolyam, 32. szám, 1491-1496. oldal)

Cikkük összefoglalójában kiemelik, hogy

" A nyugati étrend ... elhízést okoz, növeli a ... infarktus kockázatát.

A mediterrán diéta kedvezően befolyásolja a születéskor várható

élettartamot.A minőségi tápanyagok (vitaminok,

vitaminszerű anyagok, borban, gyümölcsitalokban lévő

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

polifenolok, nyomelemek, omega-3-zsírsavak)

szerepet játszanak az oxidatív stressz csökkentésében

és a cardiovasculáris halálozás mérséklésében."

A mediterrán diétának köszönhető, hogy Olaszországban az egész lakosságra

vonatkoztatott, a születéskor várható átlagos élettartam 79 év.

A cikk részletesen ismerteti Franco és munkatársainak

un. Polymeal stratégiáját a szív- és érrendszeri halálozások csökkentésére.

Ez a stratégia képes a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát

több mint 75%-kal csökkenteni.

" Vizsgálataikban a következő étrendi stratégiát alkalmazták :

hal, gyümölcs és zöldségféle, csokoládé, mandula, fokhagyma

és bor fogyasztása ... 50 éves korban bevezetve is képes

ez a táplálkozás az e korban jellemző várható átlagosan

6,6 esztendővel növelni férfiakban és nőkben egyaránt."

A cikk részletesen ismerteti a hetvenes évek végén öt különböző populáción folytatott vizsgálat megállapításait. A klinikai retrospektív tanulmányban 18 fejlett ország lakosságának halálokait elemezték, összevetve a népesség egy főre eső alkoholfogyasztásával.

" Szoros és sajátos negatív összefüggést találtak a szív- és éreredetű

halálozás és az alkohol fogyasztás között. Ezt későbbi, 1977 - 1986 között

123840 fős populáción folytatott vizsgálatok is igazolták:

a mérsékelt alkoholfogyasztóknak alacsonyabb volt a szív- és érrendszeri

halálozása, szemben a nem ívókkal, valamint a nagyívókkal ...

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

Az irodalomban a borokban kimutatható polifenoloknak tulajdonítanak különleges

jelentőséget a cardiovascularis halálozás említett csökkenésében.

A vörösboroknak több, a fehérboroknak kisebb a polifenoltartalma. ...

Az érszűkület okozta szívbetegségek kockázatának csökkentésében

a boreredetű fenolos komponensek kedvező hatása véralvadás-

ellenes mechanizmusokon keresztül is érvényre juthat. ...

A szív- és érrendszeri betegségek megelőzését célzó

kulturált, mérsékelt alkoholfogyasztás eredményességét -

a naponta elfogyasztott italok minősége és mennyisége mellett -

más tényezők is befolyásolhatják. Ilyenek a szocioökonómiai

és kulturális viszonyok, életmód, életkor, egyéni étrend,

mozgás, sport, dohányzás, elhízás, a szülőktől örökölt tulajdonságok,

az egészségügyiellátás színvonala."

Zárásként idézem az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlását :

Az ajánlása szerint (a **huszadik** életévüket (!) betöltött felnőttek részére)

az elfogadható alkoholfogyasztás napi mennyiségének felső határa

maximum negyven gramm tiszta szesz: a statisztikák szerint

az említett mennyiség rendszeres napi fogyasztása 25 év múltán

sem okoz alkoholos májkárosodást

(40 gramm alkoholt tartalmaz 1 dl whisky, 4 dl bor, kb. 1,5 üveg sör).

Ez az érték a felső határ, vagyis nem arról van szó,

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

hogy ennyi lenne a feltétlenül ajánlott, hanem arról,

hogy ez még nem hat károsan.

Ugyanennyi ideig naponta 40-80 gramm alkohol elfogyasztása

már nagy valószínűséggel a máj zsíros elfajulását okozza,

illetve alkoholos májgyulladást vált ki.

Naponta 80 grammot meghaladó alkoholfogyasztás esetén

májzsugor alakulhat ki az esetek 20-30 %-ában

(ez naponta 2 dl-nél több whisky, vagy 8 dl bor, vagy 3 üveg sör,

illetve az ezt meghaladó mennyiség).

Ezt az alkoholemennyiséget igen sokan elérik, és túl is lépik.

Egészséges, megfelelően táplálkozó férfiaknál a mérsékelt ivás

mennyisége napi 30 gramm, nőknél pedig napi 20 gramm fogyasztást jelent:

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

ez kifejezhető úgy is, hogy férfiaknak heti 21 "italegység" (kb. 210 g alkohol),

nőknek heti 14 "italegység" (kb. 140 g alkohol) a megengedhető fogyasztás.

Célszerű hetente két teljesen alkoholmentes napot tartani,

ebben az esetben az előbb említett értékek férfiaknál 150,

nőknél pedig 80 grammra csökkennek.

Különböző vizsgálatok arra engednek következtetni,

hogy **az egészséges, 40 év feletti férfiaknál és**

a változó korban lévő nőknél napi kb. 10-20 gramm alkohol

csökkentheti a szív- koszorúér-betegségek kockázatát:

a kutatók ezekben a vizsgálatokban

napi 1 dl (!) vörösbor ivására utalnak.

Ismert, hogy a vörösborban található, antioxidáns hatású

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

polifenolok és flavonoidok megakadályozhatják

a koleszterin lerakódását az erek falán.

A cikket ismertette:

Trostel 'Vigasz' Péter

Utóhang:

"Heinrich Böll után szabadon

Az egyik kéréti halászkikötőben nyaraló londoni bróker azt figyelte meg, milyen fűgén térnek haza a halászok - bár zsákmányuk csekély.

"Miért jöttök haza ilyen korán, miért nem dolgoztok tovább? - kérdezte. "H a tovább és keményebben dolgoznátok, vehetnétek

nagyobb hajókat, zsírosabb lenne a fogásotok, szövetkezeteket alakíthatnátok, sőt a tőzsdére is kijutnátok vele.

Csak 18 éven felülieknek!

Írta: Trostel 'Vigasz' Péter

Nem csak ti gazdagodhatnátok meg belőle!"

"És aztán mi lenn, uram?"

"Aztán jönne legjobb rész: nyugdíjba vonulnátok, a tengert hallgatnátok, játszanátok a gyerekekkel, együtt üldögélnétek a családdal, együtt boroznátok

a barátaitokkal, nyugodtan öregednétek meg."

"Ugyan-ugyan Uram!"

- válaszol a megszólított halász kis gondolkodás után.

"Hiszen mi már ifjon is így csináltuk!"

Írja könyvében Dr. Günther Theis. Fordította: Jaksits Attila.

Günther Theis: Borban az egészség, M-érték Kiadó, Budapest, 2004. 126.o.

(www.mertekkiado.hu ???)