

Hroznové víno



Hroznové víno patří mezi jedno z nejzdravějších druhů ovoce vůbec – **podporuje imunitu, prospívá při únavě, nervozitě a depresích, posiluje nervy, působí příznivě na naši krásu.** Je dokázáno, že lidé žijící v oblasti Středozevního moře vděčí za svoje pevné zdraví právě hroznovému vínu.

Vinná réva patří mezi nejstarší kulturní rostliny pěstované člověkem – prapůvodní formy byly rozšířené již před 130 miliony let. Její pravlastí bylo pravděpodobně Zakavkazsko a Střední Asie.

Ve středověku se za pomoci hroznů léčila angína a kašel. Hroznové víno sloužilo také ke snižování tělesného tuku, pomáhalo při otocích. V případě kožního poranění byly využívány listy hroznového vína, které se na pokožku přikládaly.

Plody vinné révy mají různé barvy – od zelené, zelenožluté, žluté, po červenou až tmavofialovou. Hrozny se konzumují buď čerstvé nebo sušené (ve formě rozinek), **zhruba 90 % hroznů se však zužitkuje při výrobě vína a dalších nápojů (např. moštu).** Hroznové víno pěstované v chladnějších oblastech má nižší obsah cukru, zatímco hrozny z teplého, suchého podnebí bývají mnohem sladší.

Slupka - to ona je tolik bohatá na **vlákninu** – odstraňující ochablost střev a zácpu. Odvede vodu i s jedovatými látkami a navázanými tuky! Hrozny jsou tímto ideální podzimní dietou: urychlí průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a cestami, odplaví škodlivé bakterie, a tím zmírní záněty ledvin či močového měchýře.

Dužnina - hroznové víno obsahuje všechny **vitamíny B komplexu**, s výjimkou B12. Ty jsou důležité pro zpracování cukrů a pro dobré nervy a mozek. **Fruktóza** zvedá jen mírně hladinu cukru v krvi, a to je velmi dobré: příliš nízká hladina cukru v krvi bývá totiž původcem únavy, nervozity i nesoustředěnosti. Přítomná **kyselina listová** poslouží krvetvorbě, **vitamín C** zase imunitnímu systému. Množství **hořčiku** využijí kosti, štítná žláza a nervy, **křemík** zpevňuje pokožku, posiluje vlasy a nehty. **Draslík** vyrovná případný výkyv soli v těle, jestliže slané složky naší potravy tvoří v civilizované společnosti, bohužel, většinu procent stravy na talíři.

Hrozny jsou **výborným zdrojem rychlé a zdravé energie**, protože obsahují **spoustu glukózy a fruktózy**, jednoduchých cukrů, které pro své využití nemusí tělo štěpit, ale po konzumaci přecházejí ihned do krve. Nemusíte se ale bát propadu energie, vláknina z hroznové slupky trochu zpomalí jejich vstřebávání a prodlouží energizující účinek. Hroznové víno je však nejvíce unikátní svým obsahem **antioxidačního resveratrolu**. Nejvíce resveratrolu se nachází v červené vinné révě. Nejvíce je ho obsaženo v semenech, ve slupce, ale také v hroznových listech. **Resveratrol má velmi silné antioxidační a regenerační účinky**, a to jak při vnitřním, tak i vnějším použití. Posiluje celkovou **obranyschopnost organismu a podporuje obnovu (nejen) kožních buněk**. Taktéž působí blahodárně na celý kardiovaskulární systém a je považován i za **silný antikarcinogen (protirakovinné účinky)**. Má omlazující účinky a účinně tak bojuje proti stárnutí a chátrání organismu.

Nezapomeňme využít v kuchyni také **vinné listy**: krátce je povaříme a zabalíme do nich kořeněné mleté maso (rýže může být součástí nebo přílohou), jindy třeba kozí sýr,

Pozor! V kombinaci s některými jinými potravinami mohou hrozny podráždit žaludek. **Nevhodné je míchat hroznové víno s kefirem, mlékem, perlivou vodou či alkoholem.**

Hroznový olej

Olej lisovaný ze semen hroznů obsahuje velké množství bioaktivních látek. Již ve starověku byl ceněn především pro své kosmetické účinky, ačkoliv v poslední době nachází čím dál více uplatnění i při vaření. A čím je tak léčivý? **Hroznový olej omezuje vznik křečových žil, otoky a bolesti nohou. Působí na zvýšení elasticity pokožky a vitalitu krevních buněk.** Obsahuje vysoké hodnoty **vitaminu E, posiluje svaly, srdce a imunitní systém.** Obsah **lecitinu** dále **pozitivně ovlivňuje nervy, mozek a produkci krve.** Vysoký podíl (71%) **kyseliny linoleové – Omega 6** v hroznové oleji **kladně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.** Kromě těchto mnoha pozitivních účinků navíc hroznový olej **rozpuští i žlučové kameny.** Vnější aplikace hroznového oleje **napomáhá například při hojení ran.**

Hroznový olej je ideální pro přípravu pokrmů. Má světle zelenou barvu s jemným oříškovým až hroznovým aroma a je **skvělý pro dochucení salátů, omáček, těstovin, sýrů či masa.** Ačkoliv je **hroznový olej lisovaný za studena, je možné jej zahřát na velmi vysoké teploty (až 252 °C) bez rizika jeho přepálení.** Je tak velmi vhodný i pro tepelnou úpravu jídel jako je restování, smažení atd.

Rozinky prospívají zubům a dásním

Rozinky jsou sušené plody vinné révy a **stejně jako hroznové víno či hroznový olej jsou i rozinky velmi zdravé**. První doložené záznamy o konzumaci rozinek jsou přes 4 000 let staré. Rozinky byly oblíbenou pochoutkou ve starověké Persii, Mezopotámii, Egyptě, Řecku a Římě.

Jak se vyrábí víno?

Bílé víno se získává z bílých, růžových, červených nebo modrých hroznů révy vinné. Po sběru se oddělí bobule od třapin, čímž vznikne tzv. rmut (narušené slupky hroznů), který se pod tlakem lisuje. Tím se zároveň odstraní slupky a pečičky. Vzniklý mošt se následně odkalí – zbaví nečistot a mikroorganismů. Poté se nechá mošt kvasit (kvasinky přeměňují jednoduché cukry na alkohol, oxid uhličitý a teplo.) V tuto chvíli vzniká **burčák** – nápoj s obsahem alkoholu zhruba 6 %. Postupně cukr prokvasí a odumřelé kvasinky se usadí na dně nádoby. **Mladé víno** se poté stáčí a následuje filtrace a příprava k lahvování. Bílým vínům vyrobených z červených nebo modrých hroznů se říká klaret.

Růžové víno se vyrábí z modrých hroznů bez nakvášení, **červené víno** se pak dělá pouze z modrých hroznů (protože červené barvivo se nachází pouze v těchto odrůdách), a to nakvášením nebo jejich tepelným zpracováním. Při jeho výrobě se rmut nechá několik dní kvasit – slupky tak zůstávají v kontaktu s kvasící šťávou. Kvašení probíhá delší dobu a za vyšší teploty než u bílého vína. V červeném vínu jsou tak ve vyšší míře třísloviny a také léčivá protirakovinná látka resveratrol (ze slupek i z jader).

Připijte si na zdraví. Ale jen jednou sklenkou

Popíjení zkvašené révové šťávy má mnoho blahodárných účinků na naše zdraví. Výzkumy dánských vědců potvrdily, že každodenní popíjení 1 skleničky kvalitního vína snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění. Víno můžeme pokládat za preventivní lék aterosklerózy, tedy postupného ucpávání cév, které je častou příčinou úmrtí. Vědci ale zdůrazňují, že máme skutečně zůstat jen u jedné skleničky denně.

Víno působí blahodárně také na zažívací systém. Podporuje tvorbu žaludečních kyselin a vylučování enzymu pepsinu. Červené víno díky obsahu tříslovin dezinfikuje trávicí trakt. Nápoj rovněž pročišťuje střeva. Víno totiž obsahuje glycerol, který má projímavé účinky. Trpíme-li zácpou, pomůže nám sklenička vína před spaním.

20 důvodů, proč si zobnout pár kuliček vína

- 1) Slupky a jádérka obsahují resveratrol, který má protirakovinné účinky.
- 2) **Křemík v hroznech zpevňuje pokožku, posiluje vlasy a nehty.**
- 3) Díky vysokému obsahu vody a řadě cenných látek a vitamínů pomáhá v boji proti celulitidě.
- 4) **Obsažená glukóza (hroznový cukr) se dostává rychle do krve a dodává tělu hodně energie.**
- 5) Hroznové víno podporuje léčbu zánětů, takže pokud berete třeba antibiotika, vyplatí se ho zolat.
- 6) **Snižuje hladinu cholesterolu, čímž chrání cévy.**
- 7) Chrání před infarktem a náhlou mozkovou příhodou.
- 8) **Uklidňuje nervy a odbourává pocit stresu a deprese.**
- 9) Dokáže snížit pocit svalové únavy, takže je skvělou svačinkou třeba po cvičení.
- 10) **Umí rozhábat střeva, takže funguje i jako prevence proti zácpě.**
- 11) Postará se také o rovnováhu naší střevní flory a omezí hnilobné procesy způsobené masitou stravou.
- 12) **Hrozny obsahují vitamin B, který stimuluje činnost nervů a mozku.**
- 13) Vitamin C zvyšuje obranyschopnost organismu.
- 14) **Vitamin F prospívá pleti, takže zůstane déle mladá a pružná.**
- 15) Mangan obsažený v hroznech posiluje kosti a pomáhá správné funkci štítné žlázy.
- 16) **Draslík pomůže zvládnout dietu nebo nepravidelnost v jídlu.**
- 17) Vysoký obsah železa svědčí lidem s anémií.
- 18) **Hroznová jádérka jsou močopudná, takže uleví lidem trpícím otoky.**
- 19) Výborné močopudné účinky v kombinaci s minerály a nízkým obsahem proteinů pomáhají při zánětu ledvin a dně.
- 20) **Snižuje tvorbu krevních sraženin, proto se hodí pro nemocné po mrtvici.**

Použité zdroje:

<https://www.celostni medicina.cz/hroznove-vino.htm>

http://www.coopclub.cz/zdravy_zivotni_styl/hroznove-vino.htm