



## VÍNO JE ELIXÍR ŽIVOTA

Resveratrol, látka so silnými antioxidantnými účinkami, sa nachádza v červenom víne. Spomaluje zápalové procesy, zlepšuje činnosť srdca, má protinádorové pôsobenie a vplyva na prevenciu Alzheimerovej choroby. Je účinný zachytávač voľných radikálov. Najnovšie sa zistilo, že aj vavrín (bobkový list) obsahuje resveratrol. V hrozne sa vyskytuje v šupkách a muškátových odrodách, príroda však ponúka resveratrol aj abstinantom. Popri čerstvom hrozne sú to orechy, bobulovité ovocie a slivky. Výrobcovia vína vyzývajú na konzumáciu svojich produktov pre obsah resveratrolu. Výrobcovia potravinových doplnkov, naopak, argumentujú tým, že pitím vína sa zvyšuje spotreba alkoholu a že obsah resveratrolu je vo väčšine vín zanedbateľný. Pri konzumácii čerstvého hrozna zasa prijímame nadmerné množstvo jednoduchých cukrov, najmä fruktózy. Ponúkajú tak vlastné preparáty s resveratrolom. Výskumy preukázali, že resveratrol pôsobí blahodarne v nízkych dávkach, ale vysoké dávky niektoré choroby, naopak, vyvolávajú.

# Žijeme v dobe jedovej?

Málokto vie, čo skutočne obsahujú potraviny, ktoré denne kupujeme, kozmetické prípravky, s ktorými denne prichádzame do styku, alebo voľnopredajné liečivá, s ktorými sa snažíme vyzdraviť.

Zdraviu škodlivých látok (fluoridy, hliník, nikotín, „éčka“, dioxíny, bisfenoly) okolo nás stále pribúda. Medzinárodne uznávaní odborníci v oblasti biomedicíny a toxikológie – Anna Strunecká a Jiří Patočka v novej publikácii jasnu, prístupnou a zrozumiteľnou formou vysvetľujú, ako nám škodí mnohé z toho, čo považujeme za zdravé, a ako odmietame to, čo zdravé je, z obavy, že nám to uškodí. Knižka môže byť zdrojom poznatkov pre vnímavého a dostatočne informovaného čitateľa a určite si v nej nájde informácie, s ktorými sa v plnej miere stotožní, ale aj také, ku ktorým má výhrady.

Odborníci na mnohých príkladoch ukazujú, čo nám škodí v potravinách, nápojoch, kozmetike, potravinových doplnkoch aj v životnom prostredí. Podľa značnej časti odborníkov vyhladky ľudstva nie sú ružové: zvýši sa počet ochorení srdca a ciev, hrozí epidémia obezity a cukrovky. Predpokladá sa, že každého štvrtého obyvateľa Európy a Ameriky postihne vo vyššom veku Alzheimerova choroba. Rastie počet ľudí trpiacich psychiatrickými poruchami, klesá plodnosť mužov a žien. Rysuje sa epidémia autizmu.

### AKO ZDRAVO ŽIŤ?

„Moderná medicína propaguje pravidlá správnej životosprávy a

dáva návody, ako máme zdravo žiť. Mnoho bádateľov pritom dobre vie, že súčasné presvedčanie ľudí o tom, čo im prospieva a čo škodí, sa riadi požiadavkami biznisu,“ píše sa v úvode publikácie. Tvrdia, že Zem sa premenila na laboratóriá, kde sa testujú potraviny, chemikálie, lieky a biologické zbrane. Podľa nich existuje mnoho prípravkov a liekov, ktoré museli stiahnuť z trhu, hoci ich už predtým užívali státisíce ľudí, pretože sa prejavili ich nežiaduce účinky, ktoré v menších klinických overovacích skúškach neboli štatisticky preukázané. Z bohatej ponuky vyberáme názor autorov o mede, víne a energetických nápojoch.

### MED – POTRAVA BOHOV

Med obsahuje množstvo vitamínov, minerálov a stopových prvkov, niektoré aminokyseliny a antioxidanty. Podľa najnovších štúdií konzumácia medu znižuje výskyt kardiovaskulárnych ochorení, najmä v rizikových skupinách ľudí. Med pritom nezvyšuje telesnú hmotnosť. Kanadskí vedci

na chudnutie odporúčajú ráno i večer vypiť hrnček teplej vody s lyžicou medu a trochou škorice. O protinádorových účinkoch medu pri rôznych typoch rakoviny nájdeme na internete 166 000 odkazov, ktoré opisujú jeho liečivý účinok proti najrôznejším druhom nádorov.

### DRUHÁ STRANA MINCE

Prípady, keď med ublížil, poznáme najmä z Turecka, Grécka, ale aj z USA. Príčinou, že v týchto krajinách sa niekedy objaví aj jedovatý med, sú rastliny, z ktorých včely zbierajú nektár. V niektorých oblastiach sveta môžu toxicitu spôsobiť kvety rododendronov, snežienok či narcisov. Konzumácia jedovateho medu vyvoláva svrbenie celého tela, nevoľnosť, vracanie,

závraty, mdloby. Napriek tomu, že existuje množstvo dôkazov o liečivých účinkoch medu, tento fakt sa nesmie uvádzať na etiketách. Med nie je liek. A nemôžeme si byť celkom istí, že med, ktorý kúpime v obchode, je v biokvalite, pretože môže byť kontaminovaný rôznymi pesticídmi a herbicídmi.

### ENERGETICKÉ NÁPOJE A TAURÍN

Zaplavenie európskych obchodov rôznymi druhmi občerstvujúcich nápojov s označením energy drink prinútilo Európsku komisiu, aby dala odborne posúdiť bezpečnosť týchto nápojov. Energeticky nápoj spravidla obsahuje kofeín a aminokyselinu taurín, nesmie však obsahovať alkohol. Taurín je aminokyselina, ktorú ľudské telo síce potrebuje, ale chýbajú mu gény na jej syntézu. Človek je odkázaný na jeho príjem z potravín, alebo na to, aby si ho pečeň vytvorila premenou inej aminokyseliny. Zdrojom taurínu je mäso, zvlášť červené, vajcia, drożdžie a rôzne morské produkty.

### ZLÁ KOMBINÁCIA

Kombinácia kofeínu, taurínu a alkoholu je veľmi nebezpečná. Vníma sa ako tzv. vstupná droga. Človek si vtedy neuvedomuje silný stupeň opitosti, sadne si za volant, správa sa agresívne. Táto kombinácia môže vyvolať poruchy srdcového rytmu, mdloby a stratu vedomia. Reklamy na energetické nápoje sľubujú, že človeku dodajú energiu.

Energetické nápoje sú ďalším príkladom toho, ako biznis, trh a reklama dokážu prekrútiť poznatky o prospešnosti jednej látky pre človeka do podoby, ktorá mu prinajmenšom neprospieva.



**Mária Genčová**  
(Podľa publikácie prof. RNDr. Anny Struneckej, DrSc.  
prof. RNDr. Jiřího Patočku, DrSc: Doba jedová)

# SÚŤAŽ

Piaty, čo správne odpovedia na súťažnú otázku, získajú knihu Doba jedová českých autorov prof. RNDr. Anny Struneckej, DrSc., a prof. RNDr. Jiřího Patočku, DrSc.



Uvedte aspoň dva potravinové zdroje taurínu.

Odpovede posielajte do 20. augusta na adresu redakcie: Lazaretská 12, 811 08 Bratislava, alebo e-mailom na sutaz.mz@petitpress.sk. Nezabudnite uviesť heslo/predmet správy: DOBA JEDOVÁ