



ZDRAVÍ A KRÁSA 25. 09. 2019

Hroznové víno - účinky na zdraví

Zdravý zdroj energie. Jednoduché cukry (především glukóza a fruktóza) dodávají tělu okamžitou a hlavně přírodní energii. A to se hodí právě v tomto...

A je to tady, sezóna hroznového vína. Mnoho lidí se těší na burčák a první letošní vína, ale neměli bychom zapomenout ani na samotné hrozny. Hroznové víno, zejména to tmavé, totiž obsahuje řadu nesmírně prospěšných látek: vitamín C, vitamíny skupiny B, pektiny, aminokyseliny, mangan, vápník, železo, hořčík, resveratrol či flavonoidy aj. Tím, že hrozny zařadíte do svého jídelníčku, můžete spojit příjemné s užitečným. Užít si sladkost života a zároveň pro své tělo něco udělat.

Hroznové víno - účinky na zdraví

- **Zdravý zdroj energie.** Jednoduché cukry (především glukóza a fruktóza) dodávají tělu okamžitou a hlavně přírodní energii. A to se hodí právě v tomto čase, ve kterém se dny zkracují a venkovní teploty jsou čím dál chladnější. Naše tělo na tyto změny často reaguje únavou, kterou kvůli životním povinnostem přecházíme (případně zaháníme nezdravými sladkostmi). Tím oslabujeme i naši imunitu a první rýma už fuká na dveře.
- **Snižuje krevní tlak** a podporuje správnou činnost srdce. Hroznové víno, respektive jeho účinné složky (zejména flavonoidy a resveratrol), mají velmi blahodárný vliv na cirkulaci krve v těle, působí na rozšíření cév = zvyšují průtok krve, zabraňují usazování plaků na stěnách cév a jsou prevencí proti vzniku krevních sraženin.

Hroznové víno je tedy skvělou prevencí před infarktem. Obsažený draslík má vliv na snížení krevního tlaku.

- **Imunitní vzpruha.** Hrozny patří mezi účinné antioxidanty, mají zejména červené hrozny silné antibakteriální a antivirové účinky (i díky obsaženým saponinům), což nás může ochránit před různými infekčními onemocněními (rýma, [angína](#), chřipka...).
- **Podporuje detoxikaci organismu.** Díky svým močopudným účinkům (**podporuje činnost ledvin**) ulevuje hroznové víno tělu od toxinů, které pomáhá vyplavit spolu s močí. Hroznové víno se doporučuje i v případě potíží s ledvinami, neboť je nezatěžuje.
- **Udržuje zdravý mikrobiom.** Tedy zdravou skladbu střevní mikroflóry a zabraňuje hnilobným procesům, které vznikají zejména při vysoké konzumaci živočišných proteinů. Navíc může být variantou pro ty, kteří trpí chronickou zácpou. Hrozny jsou totiž mírným projímadlem (díky celulóze a organickým kyselinám). Díky obsažené [zdravé vláknině](#) / pektinu (vyskytuje se hlavně ve slupkách) navíc usnadňují proces trávení.



Připravte si [smoothie s hroznovým vínem](#).

Hroznové víno - o čem jste možná nevěděli

Ovoce lásky

Hroznové víno pomáhá prokrvovat celý organismus a probouzí tak i zdravou sexualitu, proto je v lidové tradici považováno za afrodisiakum. Podívejte se na [další afrodisiaka](#).

Bojovník s celulitidou a obezitou

Díky detoxikaci organismu jsou z těla odplaveny toxiny, které brání správnému fungování metabolismu. Zároveň hrozny podporují kolagenová vlákna v pokožce, čímž snižují i projevy celulitidy.

Protirakovinné účinky

Zejména jedna složka hroznů je v poslední době skloňována v mnoha odborných publikacích - resveratrol. Podle odborníků je resveratrol, který se nachází ve slupkách a zrníčkách hroznů (společně s antokyaniny), schopen pomoci v boji s onkologickým onemocněním, případně být vhodnou prevencí u skupin lidí, kteří spadají do rizikových skupin vzniku rakoviny.

Zásobárna železa

Pryč s chudokrevností a únavou. Nejen cukry jsou důvodem, proč nás hroznové víno „oživuje“. Svůj vliv má i vysoký obsah železa (hrozny patří mezi nejdůležitější zdroje tohoto prvku), které je mimo jiné zodpovědné za tvorbu červených krvinek a správné oxykličení našeho těla.



Připravte si [kuřecí salát s hroznovým vínem](#).

Zlepšení paměti i zvýšení schopnosti udržet pozornost

Zejména tmavé hroznové víno významně podporuje činnost mozku. A to se hodí nejen školákům, ale i dospělým. Některé směry hroznové víno dokonce doporučují jako prevenci proti mrtvici či vzniku [Alzheimerovy choroby](#) či [Parkinsonovy choroby](#).

Udržuje zdravé kosti

Díky obsahu vápníku, fosforu, mědi a manganu dokáže pečovat o zdraví, pružnost a pevnost našich kostí. Ovlivňuje také činnost štítné žlázy.

Pomáhá při onemocnění dnou

Hrozny podporují vyloučení kyseliny močové z těla. Při onemocnění dnou je právě kyselina močová špatně z těla vylučována a místo toho se usazuje v kloubech, kde způsobuje řadu obtíží.

Vsadte na domácí hroznový džus

Dopřejte si luxus každé ráno a vyrobte si domácí hroznový džus. Abyste docílili nejvýraznějších účinků, použijte tmavé hrozny (obsahují ve svých slupkách více léčivých látek). Stačí, když **hrozny rozmixujete v mixéru a poté přes pláténko slijete**. Lze skladovat v lednici. Nesázejte na kvašené záležitosti či víno v lahvi (mají sice své dary, ale také řadu nevýhod, například škodlivý etylalkohol a chybí zde řada vitamínů a též sacharidy).