

AR FRANCŪZIETES PIEEJU

Atceries slaveno Mireijas Džuljano grāmatu «Franču sievietes nekļūst resnas»? Kas ir šī franču paradoksa noslēpums? Normālu svaru palīdz uzturēt nevis vienas apziņa vai baudas liegšana, bet gan atskārsme, kā gūt baudu, ēdot un dzerot to, kas garšo vislabāk, tostarp arī vīnu.

SAGATAVOJA: Džina Briška

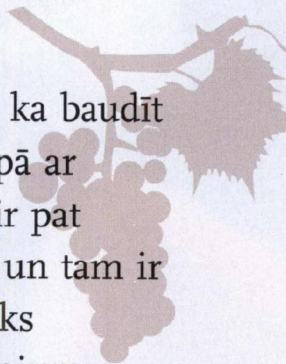
Franču sievietes izvēlas tikai viskvalitatīvākos produktus — labāk mazu gabaliņu īstas šokolādes, nevis visu tāfelīti lēta produkta.

Rītu viņas vienmēr sāk ar glāzi ūdens un dzer to visas dienas garumā. Priekšroku francūzietes dod vīnam un to lieto tikai maltītes laikā.

Izrādās, ka baudīt vīnu kopā ar ēdienu ir pat vēlams, un tam ir zinātnisks izskaidrojums. Sarkanvīns satur antioksidantus polifenolus, kas neitralizē oksidantus un nonāk mūsu organismā, piemēram, ar ēdienu. Lai gan uzturā gaļa ir nepieciešama, tā līdzās labajām lietām satur arī oksidantus. Piedzerot klāt nedaudz sarkanvīna, kā to dara franču sievietes, oksidanti tiek uzveikti, jo kuņģis ir vieta, kur šis process notiek. Dažkārt visas garšīgās lietas satur arī veselībai kaitīgās taukvielas, kas kļūst par iemeslu daudzu slimību attīstībai, kas saistītas ar vielmaiņu. Taču vai tāpēc atteikties no gabaliņa kūkas vai rupjmaizes kārtojuma ar putukrējumu? Francūzietes noteikti neatteiktos. Šai baudai viņas neļaujās katru dienu, bet savu reizi gan. Un kāpēc ne, ja zinām, ka, uzturā lietojot produktus, kas satur polifenolus, nelabvēlīgā ietekme uz organismu samazinās. Polifenolus satur ne tikai sarkanvīns, bet arī āboli, sīpoli, sarkanās vīnogas, zemenes, mellenes un citas ogas, tāpat arī rieksti. Turklāt tajos esošie antioksidanti palīdz stiprināt imunitāti, bet magnijs, mangāns, jods, kālijs un vitamīni — C, B, PP — tonizē organismu un palēnina novecošanās procesu, tajā skaitā samazina holesterīnu un stabilizē asinsspiedienu. Tomēr jāatceras, ka teiciens «Kas par daudz, tas par skādi» darbojas arī šajā gadījumā — ja izdzer vairāk par divām glāzēm vīna dienā (viena glāze 150–175 ml), asinsspiediens paaugstināsies. Francūzietes vairāk par divām glāzēm vīna dienā nelieto. Viņas zina arī to, ka vīns, tāpat kā jebkurš alkoholiskais

dzēriens, var izraisīt atkarību. Īpašs drauds ir psiholoģiskā atkarība, kad vīnu izvēlas, lai atslābinātos pēc grūtas darbdienas.

Zinātnieki nākuši klajā ar vēl vienu atklājumu — vīns veicina smadzeņu darbību, un to izdara sarkanvīnā esošais resveratrols. Eksperimentā konstatēts, ka cilvēki, kuri lietojuši tabletes, kas satur resveratrolu, uzrādījuši labākus rezultātus matemātikas uzdevumu risināšanā. Ilgu laiku zinātniekiem neesot bijis skaidrs, kā šī iedarbība notiek, zinot vien to, ka resveratrols izraisa enerģijas pieplūdumu šūnās. Tagad pētnieki noskaidrojuši, ka resveratrols liek šūnām «iedomāties», ka tām trūkst enerģijas, kas savukārt liek šūnām izstrādāt enerģijai nepieciešamās olbaltumvielas. Pēc zinātnieku domām, kuru pētījums publicēts žurnālā «Cell», šī viela palīdzēs izveidot zāles pret tādām vecuma kaitēm kā, piemēram, Alcheimera slimība, arī pret sirdsslimībām un diabētu. Resveratrolu satur ne tikai sarkanvīns, bet arī daži augu valsts produkti. Tas atrodams vīnogu miziņās, avenēs, mellenēs, dzērvenēs un zemesriekstos. Taču jāatceras — sarkanvīns ir labvēlīgs veselībai, ja to lieto mēreni. Turklāt, lai iegūtu uzreiz organismam nepieciešamo resveratrola devu, būtu jāizdzer 700 pudeles vīna.



Izrādās, ka baudīt vīnu kopā ar ēdienu ir pat vēlams, un tam ir zinātnisks izskaidrojums.