

Zdravlje - grožđe i vino

Izvor tekstova: <http://alternativa-za-vas.com/>

Pripremio: Dragutin Mijatović

GROŽĐE

Zdravlje na stotinu načina



Grožđe??? Koja je vaša prva asocijacija kad ugledate vinograd? Košara puna sočnih bobica? Grožđice? Šira-sok od grožđa? Sve to ima podjednako značenje: zdravlje! Vinova loza je jedna od najstarijih kultiviranih biljaka u svijetu. Kultura vinove loze potiče od prije 9.000 godina iz područja Male Azije, Zakavkazja, Mezopotamije. Pouzdani podaci o kulturi vinove loze u Egiptu stari su 6.000 godina. Danas u svijetu postoji preko 10.000 sorti grožđa. Bobica grožđa je hrskave teksture i slatkog ili oporog

okusa. Grozdovi sa svojim sočnim, slatkim ili kiselkastim različito obojenim bobicama dozrijevaju najčešće august-septembar (juli-oktobar) i nude obilje hranjivih materija, vitamina i minerala potrebnih našem organizmu.



Mnoge kulture smatraju grožđe "kraljem voća". Ove male bobice rizičnice su mnogobrojnih zdravstveno korisnih fitonutrijenata, kao što su antioksidansi, vitamini i minerali. Ne čudi zašto ih mnogi redovno uključuju u ishranu, bilo kao svježe, grožđice, sok ili kao sastojak salata. Grožđe - bobice su okrugli plodovi vinove loze smješteni u grozdovima na višegodišnjim listopadnim drvenastim lozama roda *Vitis*. Sorte vinove loze gaje se danas širom svijeta. Boja bobica potiče od polifenolnih pigmentata. Crvene ili ljubičaste bobice bogate su antocijaninima. Ovi antioksidativni spojevi su gusto koncentrisani u pokožici i sjemenkama.

Upotreba grožđa



Potražite grožđe koje je svježe, glatko, bez površinskih bora i oštećenja. Bobice moraju biti dobro pričvršćene za zelenu peteljkovinu zdravog izgleda. Budući da se grožđe može brzo pokvariti i započeti fermentaciju na sobnoj temperaturi, ono bi uvijek trebalo biti čuvano na hladnom-frižider. Prije jela operite cijeli grozd u hladnoj vodi kako biste uklonili ostatke pesticida i prljavštine. Dodajte bobice voćnim ili povrtnim salatama sa marelicom, breskvom, kruškom, jabukom, ribizlom ili ananasom. U svrhu prevencije i liječenja preporučuje se konzumirati dnevno 1-2 grozda svježeg grožđa, ili 1-2 čaše vina. Sve korisne nutrijente iz grožđa možete pronaći i u obliku dodataka ishrani.

Riznica dragocjenih nutrijenata

Grožđe je bogat izvor minerala mikronutrijenata poput bakra, željeza, kalijuma, fosfora, kalcijuma, magnezijuma, mangana, natrijuma i cinka

- Željezo je posebno koncentrisano u grožđicu.
- 100 g grožđica sadrži 10% dnevne preporučene doze željeza.
- 100 g svježeg grožđa sadrži oko 191 mg korisnog elektrolita, kalijuma.
- Svježe grožđe je dobar izvor vitamina C, A, K, B6, B2 i B1. Mnogi od njih važni su za izmjenu ugljenohidrata i povoljnu utiču na živčani sistem.
- 100 g svježeg grožđa sadrži samo 69 kalorija (zbog toga je odličan izbor za osobe koje se bore sa viškom kilograma), 0,72 grama proteina, 0,16 grama masti, 18,10 grama ugljenohidrata, 0,90 grama dijetetskih vlakana i 15,48 grama grožđanog šećera.

Grožđe je bogato polifenolnim fitohemijskim jedinjenjem *resveratrolom*. Snažni antioksidans resveratrol štiti od:

- raka debelog crijeva i prostate
- koronarne srčane bolesti
- degenerativnih živčanih bolesti
- Alzheimerove bolesti
- virusnih i gljivičnih infekcija

Resveratrol smanjuje rizik od moždanog udara tako što mijenja molekularne mehanizme unutar krvnih žila. To postiže jačanjem otpornosti krvnih sudova na oštećenja i povećanom proizvodnjom azotnog oksida, koji opušta krvne žile.

Antocijanini su druga skupina polifenolnih antioksidansa koji su obilno prisutni u crvenom grožđu. Utvrđeno je da ove fitohemikalije imaju:

- antialergijsko,
- protuupalno,
- antimikrobno i
- antikarcinogeno djelovanje

Katehini u bijelim i zelenim sortama posjeduju jednake zaštitne funkcije. Grožđe ima relativno nizak glukohemijski indeks, te zbog toga manje količine grožđa smiju konzumirati i dijabetičari.

Ljekovitost grožđa

Grožđe obiluje polifenolima - prirodnim materijama koje štite srce i krvne sudove. Polifenoli iz grožđa su snažni antioksidansi i štite tijelo od prevremenog starenja, bolesti i propadanja. Konzumiranje grožđa poboljšava protok krvi, sprečava nakupljanje holesterola, poboljšava rad srca i smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara. Crveno grožđe sadrži željezo i bakar - minerale važne za stvaranje crvenih krvnih ćelija i sintezu hemoglobina. Zbog toga se preporučuje anemičnima i svima koji se oporavljaju nakon operacija ili ozljeda. Grožđe normalizuje rada crijeva i bubrega. Šećer iz grožđa izvanredno brzo ulazi u krvotok i zato je pogodan prilikom fizičkih i psihičkih napora. Crno grožđe sadrži pigment antocijanin iz grupe biljnih fenola, koji djeluje slično likopenu iz paradaiza - kao jak antioksidans. Jača imunitet, pospešuje probavu i reguliše rad crijeva. Antioksidansi iz crnog grožđa štite od razornog djelovanja slobodnih radikala, suzbijaju zgrušavanje krvi, snižavaju loš holesterol, smanjuju rizik od moždanog udara i tumora. Istraživanja su pokazala da crno grožđe povećava nivo melatonina, hormona neophodnog za dobar san. Bijelo grožđe sadrži 20 posto šećera te obiluje kalijumom i kalcijem, ali je u odnosu na crno grožđe siromašno fenolima.

Ljekovito djelovanje grožđa;

- čisti organizam
- čuva zdravlje srca i krvnih žila
- topi masne naslage
- sprečava upalne procese
- poboljšava rad metabolizma
- pomaže kod artritisa i reume
- štiti od mnogih vrsta raka
- poboljšava rad bubrega i pluća
- sprečava nastanak bubrežnih kamenaca
- pomaže kod bronhitisa i kašlja
- pospješuje probavu i reguliše rad crijeva
- poboljšava pamćenje i koncentraciju
- usporava starenje
- poboljšava san

Antioksidansi iz grožđa zaustavljaju degenerativne promjene

Lijek još uvijek ne postoji, no studije pokazuju kako bi ovu progresivnu bolest moglo zaustaviti grožđe zbog obilja flavonoida, koji su snažni antioksidansi. Naučnici su analizom otkrili da su antioksidansi u grožđu 50 puta jači nego u vitaminu E i 20 puta jači nego u vitaminu C.

Za bolji vid jedite - grožđe

Studija objavljena u časopisima *Archives of Ophthalmology* i *Free Radical Biology and Medicine* pokazuje njegov uticaj na smanjenje senilne makularne degeneracije, odnosno na bolest žute pjege. Riječ je o najčešćem uzroku sljepoće kod osoba starijih od 50. godina i bolesti od koje boluje svaka treća osoba starija od 65. godina. Žuta pjega, ili makula, je naziv za središnji dio mrežnjače na koji se fokusira slika predmeta kojeg gledamo i to je mjesto najjasnijeg vida.

Dr. Silvia Finnemann, Department of Biological Sciences, Fordham University u New Yorku za medije je rekla da je grožđe po svim pokazateljima snažan prirodni zaštitnik oka.

Ima dugoročan uticaj na zdravlje očiju u starosti, čak i kad se konzumira samo u mlađoj dobi, - zaključila je dr. S. Finnemann. Ljekovita svojstva grožđa dolaze na vidjelo samo ako je riječ o grožđu koje nije tretirano zaštitnim sredstvima poput pesticida, odnosno ako je iz prirodnog (organskog) uzgoja.

Groždice

Groždice možete upotrebiti u spravljanju raznovrsnih poslastica, smoothija, kolača, muffina i pudinga. Suvo grožđe ili groždice bogate su fruktozom i glukozom. Groždice pomažu kod bolesti dišnih organa, ublažavaju kašalj, bolove u bubrezima i mokraćnom mjehuru.



Fitohemikalije prisutne u groždicama suzbijaju rast bakterija u usnoj šupljini odgovornih za nastanak karijesa i bolesti zubnog mesa. Groždice su odličan visokoenergetski obrok, koji će vam tokom fizičkih napora nadoknaditi energiju

Koristi od drugih organa vinove loze

Čaj od **svježih listova** pogodan je protiv reume, gihta, povraćanja, gastritisa, hemoroida i krvarenja - naročito kod obilnog mjesečnog ciklusa. Napitak od listova upotrebljava se za

kupku i njegu ispucale kože ruku i nogu te za liječenje promrzlina. Ako vas muči glavobolja ili boli želudac, stavite oblog od usitnjenih svježih listova vinove loze.

Cvjetovi vinove loze koriste se kod oslabljenih moždanih funkcija i za liječenje leđne moždine, jer oživljavaju živčane ganglije. Od cvjetova se izrađuje čajni napitak, mast za masažu i krema protiv sunčanih pjega.

Ostaci grožđa preostali nakon proizvodnje vina mogu se upotrijebiti u borbi protiv 14 vrsta bakterija, uključujući Escherichiju coli i Staphylococcus aureus. **Pokožice** bobica grožđa bogate su vlaknima te zahvaljujući tome pospješuju rad crijeva i sprečavaju zatvor. Odstranjuju suvišnu vodu iz tijela, uklanjaju otrove i vežu na sebe masne materije. Naročito je zdrava pokožica crnog grožđa.

Groždani sok

Svježi sok grožđa potiče apetit, poboljšava metabolizam, pospješuje izlučivanje štetnih materija iz organizma. Kurom od svježeg soka možete smanjiti rizik od bubrežnog kamena i poboljšati rad žlijezda sa unutrašnjim lučenjem. Koristi se za liječenje katara crijeva, hroničnih proljeva i žutice. Preporučuje se kod slabokrvnosti, gastritisa i bolesti crijeva. Pomaže u normaliziranju krvnog pritiska. Sok će pomoći i onima koji boluju od upale zglobova, gihta, bolesti jetre i slezene te kod nekih oblika trovanja. Njime ćete očistiti jetru, ojačati imunitet i izbaciti višak mokraćne kiseline iz tijela.

Ulje sjemenki grožđa

Sjemenke grožđa koriste se za proizvodnju ulja koje snižava nivo holesterola u krvi. Ulje groždanih sjemenki dobijeno hladnim presanjem groždanih bobica vrlo je cijenjeno i traženo. Najprije se počelo proizvoditi u Francuskoj kao zamjena za maslinovo ulje. Ulje se upotrebljava u kulinarstvu i sadrži obilje antioksidanata i polifenola. Ovo je ulje zlatno žute boje, bez okusa i mirisa. Sadrži omega-3 masne kiseline i ima zaštitni učinak na sistem za krvotok.

Ulje se primjenjuje i u prirodnim proizvodima za njegu kože. Njegovi sastojci usporavaju proces starenja kože, štite je od infekcija i jakog uticaja sunca. Preporučuje se i za njegu problematične kože.

Grožđe u narodnoj medicini

Kod upale želuca: Tri puta dnevno, 20 dana za redom natašte jedite 40 dekagrama crnoga grožđa sa komadom crnoga kruha, starog najmanje jedan do dva dana.

Za bolju cirkulaciju: Dvije šake usitnjenih svježih listova vinove loze kuvajte 15 minuta u litri vode. Ovo dodajte u kupku i u njoj pola sata držite noge namočene do koljena. Ponavljajte to svaki dan kroz mjesec dana, najbolje prije spavanja.

Protiv crvenih bubuljica: Jednu kašičicu usitnjenoga, suhog, neprskanog lista vinove loze kuvajte 10 minuta u 2,5 decilitra vode. Ostavite da se ohladi, procijedite i pijte tri puta dnevno između glavnih obroka. Pijte mjesec dana, a po potrebi terapiju ponovite.

Protiv bradavica: Tri kašičice sjemenki bijeloga grožđa i sjemenki dunje usitnite u mikseru ili mužaru te prelijte sa dva decilitra prokuvane vode. Kada se sve ohladi, pripremljenom mješavinom natopite bradavice nekoliko puta dnevno. Nakon dvadesetak minuta bradavice obrišite vatom namočenom u mlaki čaj od kamilice.

Osvježavajući losion: Čistu vatu natopite bijelim vinom pa premažite lice i vrat. Nakon dvadesetak minuta tretirana mjesta isperite mlakim čajem od kamilice. Bijelo vino odličan je

osvježavajući losion koji će vašoj koži dati svjež izgled. Navedeni tretman primjenjujte povremeno.

Maska od grožđa: Masku od svježih bobica možete jednostavno pripremiti tako da dvadesetak bobica ogulite i izvadite sjemenke, a dobijenu kašu nanese na prethodno očišćenu kožu lica i vrata. Nakon dvadesetak minuta isperite mlakom vodom.

Priprema jela sa groždem: Grožđe najčešće jedemo sirovo. No, od njega možete napraviti i sok, sirće, džem i pekmez. Ono je vrhunski dodatak voćnim salatama. Ako za voćnu salatu upotrijebite nekoliko sorti grožđa i to u različitim bojama, vaša će salata ljepše izgledati, a i ukus će biti bogatiji. Grožđe možete kombinovati i sa zelenom salatom i orašastim plodovima. Grožđice, ili sušeno grožđe, neizostavna je namirnica u pripremi velikog broja kolača i drugih poslastica, a mogu se jesti i same. Jeste li znali da su grožđice neizostavna namirnica svakog planinara? Prilikom fizičkih napora brzo daju dodatnu energiju.

Kupovanje i čuvanje: Pri kupovini grožđa vodite računa da grozdovi budu zreli, čvrsti i lijepe boje. Zrelost grožđa možete procijeniti prema njegovoj boji. Zelene sorte trebaju imati žućkastu nijansu. Crveno grožđe ne smije biti zelenkaste boje. Tamne sorte bi trebale imati izrazito tamnu boju. Ako grožđe duže vrijeme ostavite na sobnoj temperaturi, ono će brzo fermentisati i pokvariti se. Njegovu svježinu najduže ćete sačuvati ako ga stavite u frižider.

Tri zdrava recepta za smoothie od svježeg grožđa

Sačuvajte sve korisne sastojke koje grožđe posjeduje i napravite tri različita **smoothija** koja će vam poslužiti kao idealan doručak. Smoothie je energetska bomba prepuna vitamina, minerala i drugih zdravih sastojaka koji su svakodnevno potrebni vašem organizmu.

U smoothie možete dodati orašasto voće, sjemenke, ekstra djevičanska ulja i druge zdrave sastojke i tada nema kraja kombinacijama raznih finih prirodnih okusa!

Za vas smo pripremili tri recepta za ukusan i zdrav smoothie kojim ćete razveseliti cijelu porodicu, a posebno djecu.

Zeleni smoothie sa groždem i špinatom, Sastojci:

- 1 šolja grožđa, očišćenog od sjemenki
- 1 banana
- 1 šolja špinata
- ½ šolje vode ili bademovog mlijeka
- 1 kašika [lanenog ulja](#) (po želji) i led po želji

Voćni smoothie, Sastojci:

- ½ šolja grožđa
- ½ banane
- ½ šolja soka od naranče
- 1 kašika [lanenog ulja](#) (po želji)
- 1 šalja leda (po želji)

Tropski smoothie, Sastojci

- 1 šolja ananasa
- ½ šolje grožđa
- ½ šolje manga
- ½ šolje špinata
- 1 šolja leda (po želji)

Priprema: Miješajte u mikseru dok se sastojci ne izmiješaju u smoothie. Uživajte!

VINO

Vino je najpopularniji prehrambeni proizvod od grožđa. Medicinska su istraživanja utvrdila da umjerena potrošnja vina može uticati povoljno po zdravlje. Istraživanja su pokazala da vino, posebno crno, može:

- smanjiti rizik od srčanih bolesti
- pružiti zaštitu od moždanog udara
- spriječiti rak gušterače
- suzbiti potencijalno kobne bakterije poput e.coli, salmonele i listerije

Crno vino štiti srce

Odavno se zna da crno vino može biti dobro za srce. Jedan od poznatih sastojaka crnog vina je **resveratrol**, snažan antioksidans iz pokožice grožđa. U laboratorijskim je istraživanjima



utvrđeno da ovaj sastojak posjeduje antikancerogena i protvupalna svojstva te sprečava zgrušavanje krvi. Još je veća važnost antioksidansa polifenola - hemijskih spojeva iz pokožice i sjemenki, koji štite membrane ćelija.

Resveratrol i polifenole iz crnog vina možete uzimati i u obliku dodataka ishrani.

Resveratrol je polifenol koji se prirodno nalazi u pokožici crnog grožđa, bobičastim plodovima, šljivama, kikirikiju, japanskom troskotu i drugim biljkama. Resveratrol je

prirodni antioksidans koji utiče na prohodnost i fleksibilnost krvnih sudova. To je od velikog značaja za zdravo funkcioniranje kardiovaskularnog sistema.

Procijanidini u crnom vinu smanjuju krvni pritisak i holesterol te štite od stvrdnuća arterija. Nedavna danska studija zaključila je da ljudi koji piju do dvije i po boce crvenog vina nedeljno - otprilike dvije čaše dnevno - imaju manji rizik od prerane smrti.

Bijelo vino čuva kosti i zglobove

Iako ga prati nešto slabiji ugled, i bijelo vino pruža niz zdravstvenih blagodati. Ono sadrži



kalijum, koji može pomoći u snižavanju krvnog pritiska i spriječiti stvaranje molekula koje mogu oštetiti tkivo pluća. Naučnici sa Milanskog univerziteta vjeruju da jedinjenja u vinu kao što su **tirosol** iz bijelog vina mogu spriječiti reumatoidni artritis i osteoporozu. Istraživanje talijanskih i američkih naučnika otkrilo je da konzumiranje bijelog vina štiti od srčanog udara. Bijelo se vino preporučuje onima koji pate od migrene, jer ima niskak nivo **tiramina** - jedinjenja koji izaziva

glavobolju, za razliku od mnogih crvenih vina.