

Obsah

Předmluva	11
Původ vinné révy	13
Výlet do historie vinné révy a vína.....	13
Botanické zařazení a rozšíření révy.....	16
Působení vína – záleží na dávkování	18
Požitek a závislost.....	18
Umírněná spotřeba alkoholu.....	19
Víno je „otázkou chuti“	21
Co je to vlastně chuť?.....	21
Vůně vína – ve hře je mnoho faktorů.....	23
Skloubení vína a jídla.....	25
Látky obsažené v hroznech a ve víně	27
Ve víně je nejen alkohol.....	27
Réva a nepříznivé podmínky.....	28
Polyfenoly – ochranná hráz pro révu i člověka.....	29
Resveratrol – hvězda mezi fytoalexiny.....	31
Dobré zprávy pro milovníky červeného vína.....	34
Důležitá jsou i jádra vinných hroznů.....	36
Hrozny a víno v boji proti nemocem a jejich symptomům	37
Stárnutí.....	37
Nechutenství.....	40
Oční choroby.....	42
Vysoký krevní tlak.....	45
Demence.....	49

Diabetes mellitus.....	51
Krevní oběh.....	55
Nedostatek energie, syndrom vyhoření.....	58
Záněty	61
Poruchy trávení tuků	65
Dna	68
Kožní problémy	71
Choroby srdce a oběhové soustavy.....	74
Infekce.....	78
Rakovina	80
Plicní choroby	84
Metabolický syndrom	87
Ledvinové kameny.....	89
Osteoporóza	91
Oxidační stres.....	94
Nadváha	98
Žilní choroby.....	101
Poruchy trávení	103
Víno a hrozny v receptech	107
Snídaně.....	109
Předkrmy a polévky	113
Hlavní jídla s masem, rybami nebo mořskými plody ...	117
Vegetariánská hlavní jídla	126
Dezerty	130
Nápoje	136
Přílohy	138