

Předmluvy	14
------------------------	----

O ALKOHOLU, JAK SE VSTŘEBÁVÁ, TRÁVÍ A VYLUČUJE	17
---	----

Co je alkohol	19
----------------------------	----

Vstřebávání, trávení a vylučování alkoholu	19
---	----

<i>Vstřebávání alkoholu</i>	20
-----------------------------------	----

<i>Trávení a vylučování vstřebraného alkoholu</i>	20
---	----

POČÁTKY ALKOHOLU A PITÍ VÍNA	23
---	----

První alkoholické nápoje	25
---------------------------------------	----

Pití vína a jeho šíření	27
--------------------------------------	----

<i>Pití vína ve staré Číně</i>	28
--------------------------------------	----

<i>Pití vína v Egyptě</i>	30
---------------------------------	----

<i>Víno v židovské kultuře</i>	31
--------------------------------------	----

<i>Víno v Mezopotámii a Babyloně</i>	32
--	----

<i>Víno v Řecku</i>	32
---------------------------	----

<i>Víno v Římě</i>	33
--------------------------	----

<i>Pěstování vinné révy a výroba vína u nás</i>	34
---	----

Bozi a patroni vína v Čechách	35
--	----

Stručně o výrobě vína	36
------------------------------------	----

Od kdy zná lidstvo pivo	37
Objev destilátů	38
VÍNO V LÉKAŘSTVÍ	41
Objev příznivého vlivu pití alkoholu na srdeční infarkt	45
Srdeční infarkt neustále zabíjí, a to nejen u nás	47
VLIV STŘÍDMÉHO PITÍ ALKOHOLU NA VZNIK A PRŮBĚH RŮZNÝCH NEMOCÍ	53
Účinek střídmeho pití alkoholu na vznik a průběh srdečního infarktu	55
Metaanalytické studie úmrtnosti na srdeční infarkt při střídmeho pití alkoholu	57
Vliv životního stylu na riziko srdečního infarktu při střídmeho pití alkoholu	57
Vliv tělesného pohybu na riziko srdečního infarktu při střídmeho pití alkoholu	58
Vliv stabilní spotřeby alkoholu na úmrtnost pro srdeční infarkt	59
Je dovoleno pít po prodělaném srdečním infarktu ?	59
Působení malých dávek alkoholu na výskyt a úmrtnost na mozkovou mrtvici	60
Mentální schopnosti a dovednost u starších osob po střídmeho pití alkoholu	61
Vysoký krevní tlak a pití alkoholu	62
Střídmeho pití alkoholu snižuje výskyt a kardiovaskulární komplikace u cukrovky	63
<i>Vliv střídmeho pití alkoholu na vznik 2. typu cukrovky</i>	<i>64</i>
<i>Výskyt diabetu při nadměrném pití</i>	<i>65</i>

<i>Vliv mírného pití na kardiovaskulární úmrtnost u 2. typu diabetes mellitus</i>	65
<i>Riziko úmrtí na srdeční infarkt u diabetiků pokročilého věku</i>	66

CELKOVÁ ÚMRTNOST A DÉLKA ŽIVOTA U KONZUMENTŮ ALKOHOLU

<i>Celková délka života</i>	71
<i>Celková úmrtnost</i>	72
<i>Celková úmrtnost u osob pokročilého věku a pití alkoholu</i>	73
Častost pobytu v nemocnici pro srdeční příhodu u střídmych pijáků alkoholu	75

SOUHRN PŘÍZNIVÝCH ÚČINKŮ ALKOHOLU NA ZDRAVOTNÍ STAV

MALÁ DÁVKA ALKOHOLU A JAK ČASTO PÍT ..	79
<i>Dřívější klasifikace dávek alkoholu</i>	81
<i>Mírná dávka alkoholu ve světě</i>	82
<i>Mírná dávka alkoholu u nás</i>	83
<i>Střídme pití alkoholu u žen znamená pít méně než muži</i>	84
<i>Střídme pití způsobuje pokles rizika srdečních a cévních onemocnění také u žen</i>	84
<i>Proč jsou střídme dávky alkoholu u žen nižší než u mužů?</i>	85
Frekvence pití alkoholu	87
Tolerance k alkoholu	87
Jak se liší údaje o množství vypitého alkoholu od skutečnosti	88

KTERÝ ALKOHOLICKÝ NÁPOJ JE PRO ZDRAVÉ SRDCE A CÉVY NEJLEPŠÍ?	91
Příznivě účinkuje pouze alkohol	93
Mají červené a bílé víno stejný nebo rozdílný preventivní účinek?	96
<i>Příčiny rozdílů mezi bílým a červeným vínem</i>	99

MECHANISMUS PŘÍZNVÉHO PŮSOBNÍ

ALKOHOLU	103
<i>Změny krevních tuků při střídém pití alkoholu</i>	105
<i>Změna chování krevních destiček pod vlivem alkoholu</i>	106
<i>Snížení fibrinogenu</i>	107
<i>Zvýšení fibrinolytické aktivity</i>	107
<i>Ovlivnění zánětlivých změn</i>	109
<i>Antioxidační působení vína a jeho vliv na onemocnění srdce a cév</i>	109
<i>Protisrážlivý efekt salicylátů</i>	112

SNÍŽENÍ VÝSKYTU A ÚMRTNOSTI NA SRDEČNÍ A CÉVNÍ CHOROBY 113 |

ALKOHOL JE BUNĚČNÝ JED	119
Alkohol v těhotenství	121
Nebezpečí nadměrného pití alkoholu u dospělého člověka	123
<i>Postižení mozku při nadměrném pití</i>	124
<i>Postižení srdce při nadměrném pití</i>	125
<i>Jiná postižení způsobená nadměrným pitím</i>	126
Pití alkoholu při podávání léků	127
Nadměrné pití a vysoký krevní tlak	127

„Binge drinking“	127
Závislost na alkoholu	129
PITÍ VÍNA A TĚLESNÁ HMOTNOST	131
<i>Pití vína přispívá k získávání přebytečných kalorií</i>	133
<i>Souvislost mezi spotřebou alkoholu a tělesnou hmotností</i>	135
NEJVHODNĚJŠÍ DOBA PRO PITÍ VÍNA	137
Pít s jídlem nebo nalačno a v kterou denní dobu ...	139
Věk při začátku pití vína	142
<i>Věk vhodný pro denní střídme pití</i>	143
<i>Neexistuje věk, kdy bychom měli přestat pít</i>	144
PITÍ VÍNA A OSTATNÍCH ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ V ČESKÉ REPUBLICĚ A V EVROPĚ	147
<i>Pití alkoholických nápojů</i>	149
<i>Pití většího množství alkoholu než je malá dávka</i>	151
<i>Pití alkoholu v dětském věku</i>	152
<i>Pití vína</i>	157
<i>Pití piva</i>	159
<i>Spotřeba destilátů</i>	160
ZÁVĚREČNÁ KAPITOLA	161
Literatura	169