



Szellem a fazékból - Francia paradoxon

2012 október 28. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

értékelve

Még nincs

Mérték

Hóna alatt az elmaradhatatlan baguette, amiből kettőt is felszeletel naponta jó kövér sajtokhoz. Szája csücskében méregerős Gitane, többet dohányzik, mint Nyugat-Európában bárki.

Rendszeresen reggelizik (szarvasgombás omlettet, pecsenyezsíros kenyeret), délben bekebelez egy kis nyulat, osztrigát, este liba- vagy kacsamájat fogyaszt, aminek koleszterintartalma ájulásba kergeti a táplálkozástudósokat. Mozogni nem mozog, legfeljebb golyózik a kocsmáknál, esetleg bevásárol a piacon (hurkákat, báránylapockát), vacsora előtt leküld néhány abszintot. Szívrohamot mégse kap. Sőt! Várható élettartama tíz évvel hosszabb, mint bárkié a földrészén. Amíg százezer amerikaiból háromszázötvenet fenyeget az infarktus veszélye, addig ugyanennyi délfranciából nyolcvan. Ez a francia paradoxon. A világ legmeghökkenőbb táplálkozási ellentmondása. Rejtélyesebb, mint Epimenidész híres paradoxona, pedig abban mindössze azt állítja egy krétai, hogy: "Minden krétai hazudik."



A közhiedelem szerint a franciák azért élnek tovább, mert rendszeresen vörösbort isznak. Raymond Pearl amerikai biológus már 1926-ban kísérletekkel igazolta a mérsékelt borfogyasztás áldásos hatását, ám okoskodása miatt kis híján börtönbe került. Borivásra buzdító tanulmányát ugyanis épp a szesztilalom idején publikálta. A harmincas évek közepén a franciák kedvelt autótérképén (Carte Taride) ott virított a szlogen: "A vízivók 59, a borivók 65 életévre számíthatnak!" Merte volna bárki betiltani az alkoholfogyasztást. Hiszen már a görög istenek is nektárt ittak (a görög szót? azt jelenti: "ami a halált legy?zi"). Hippokratész sebkezelésre és nyugtatónak, Galénosz gyógyszerek alapanyagának használta a bort. Épp csak a hatásmechanizmus nem volt világos.

Így aztán valóságos bomba robbant, amikor 1990-ben az amerikai Health magazin újságírója azt állította, hogy étkezési szokásaik, de főként a vörösborfogyasztás miatt a franciák tovább élnek, mint az amerikaiak. A figyelem a Serge Renaud-Michel de Lorgeril szerzőpáros tanulmányaira irányult, akik a Lancet brit orvosi folyóirat hasábjain már kísérletekkel igazolták, hogy a vörösbőr polifenoljai képesek meggátolni a trombociták összetapadását, tehát csökkentik a vérrögök kialakulásának veszélyét, megállítják a "rossz" LDL koleszterin oxidációját, ami az érlemezésedésért felelős, tehát csökkentik az infarktus veszélyét. Csodaszerűen a rezveratrol nevű (elsősorban a szőlőhájban felhalmozódó) vegyületet kiáltották ki. A rezveratrol lett az új elixír, ami nemcsak a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen véd, de csökkenti a gyulladások és a rák kialakulásának kockázatát is.

Roger Corder brit professzornak azonban feltűnt, hogy a borban a rezveratrol mennyisége literenként a két

milligrammot sem éri el, tehát ha megfelel? hatóanyagot akarunk a szervezetbe juttatni, napi öt liter bort kell meginnunk. Kell tehát lennie másik hatóanyagoknak is. És évek munkájával meg is találták a több ezer polifenol közül azt a vegyületet, ami - mai tudásunk szerint - nyugodtan nevezhet? csodaszernek. Ez a procianidin. A sz?l?magban és a sz?l?h?jban található. Legjobban az áztatásos eljárással nyerhet? ki a sz?l?b?l, s legnagyobb arányban a szardíniai cannonau (ez a grenache fajta szárd neve) és a délfrancia tannat sz?l? tartalmazza. (A szekszárdi Heimann birtok Stílusgyakorlat nev? bora cabernet franc és tannat fajták házasságával készült.)

Procianidint persze tartalmaz az áfonya, az étcsokoládé, az alma vagy a galagonya is. Véredényeinket azonban leginkább a procianidint tartalmazó vörösborok védik meg. Nem véletlenül írta már 1862-ben William Osler kanadai orvos: "Az ember annyi id?s, amilyen id?sek az erei."

Vinkó József - hetivalasz.hu



Ajánló