

# A BOR KÉT ARCA THE TWO FACES OF WINE

MOLNÁR, E.

Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar  
(University of Kaposvár, Faculty of Economics),  
H-7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.  
email: moeszter@gmail.com

Wine is an additional to healthy nutrition in some European countries. Wine-consumption is hoped to become a more and more important part of the healthy, well-balanced lifestyle in Hungary on the basis of its positive physiological effects. The effect of wine-consumption can be favourable or unfavourable for the human health and it is influenced by several factors in my opinion. Among the influencing factors the most important ones are the frequency of wine-consumption, its manner and the quality and quantity of wine, too. According to some experts an adult can drink 2-3 deciliters of wine on average without negative effects. There are a lot of occasions for drinking wine. People consume wine first of all for its consumer value although the wine's favourable effect for the human body has been suspected for a long time. People know wine as an antiseptic and besides this wine is good for the human's general state, wine has good dietetic effect, wine is effective against digestive track, heart and circulatory diseases, wine helps diabetic people and smokers, too. All of these statements have been proved by last years' researches.

A bor az embernek teremtett csodálatos adomány; feltéve, hogy egészségben vagy betegségben, ésszel és mértékkel, jellemhez szabva fogyasztják.

*Hippokratész*

## 1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Hippokratész, az európai orvostudományok atyja, Kr. e. az 5. században a bort farmakonnak, vagyis gyógyszernek nevezte. Hippokratész szerint a mértékkel fogyasztott bor a legjobb és a leghatékonyabb egészségmegőrző szer, de ugyanakkor hangsúlyozta, hogy a farmakon jelentése kettős, mivel a gyógyszer mellett a mérget is jelöli, amely azt jelenti, hogy a bor mértéktelen fogyasztása a szervezet számára méreggá válhat. A legújabb orvostudományi kutatások megerősítik Hippokratész álláspontját és bizonyítják, hogy a mérsékelt borfogyasztásnak előnyös hatásai is vannak az egészség megőrzésében (CEY-BERT, 2001).

Borfogyasztásra számos okot és alkalmat talál az ember. A bort legtöbbször annak élvezeti értékéért fogyasztják, habár régóta sejti az ember a bor szervezetre gyakorolt kedvező hatását. A bornak ősidők óta ismert a fertőtlenítő szerepe, emellett javítja az ember közérzetét, jó étrendi hatással rendelkezik, előnyösen hat az emésztőrendszeri, szív- és érrendszeri bántalmak ellen, segít a cukorbetegségben

szenvedőknek és a dohányosoknak is. Mindezen állításokat az utóbbi idők kutatásai is bebizonyították.

## 2. A GYÓGYÍTÓ BOR – MEDICINAL WINE

A bor színével, illatával, zamatával, az ételekkel alkotott harmóniájával igen kedvezően hat általános közérzetünkre. Különösen igaz ez amikor kevesebb napsütésben van részünk, így a borongós napokon és a téli hónapokban, amikor étrendünk is egyhangúbbá válik. Ilyenkor egy pohár bor napsütést, meleget és élvezetet áraszthat magából, fokozza a jó kedélyt (SZTANEV és KENDÉNÉ, 2001).

A bornak fertőtlenítő hatást is tulajdonítanak régóta, hiszen már Hippokratész is megjegyezte, hogy a bor beválik a sebekre. Ebben nagy szerepe lehet a borok tannintartalmának. A középkor hajósai nehezebben betegedtek meg, ha víz helyett bort ittak, mivel boros közegben bizonyos baktériumok (tífusz, kóli, szalmonella) elpusztulnak.

Manapság a szív- és érrendszeri betegségek vezetnek a halálokok listáját a fejlett országokban, amelyek összefüggésben vannak a helytelen életmóddal, a sok zsír fogyasztásával és a kevés mozgással. Jó néhány tanulmány szerint szoros kapcsolat van a napi zsírfogyasztás és a koszorúér-betegség miatti halálozás között (RITZ, 2004). A borban több mint 1000 különböző mikroelem, savféle, aroma, vitamin található, emellett nagyrészt alkoholt és polifenolokat is tartalmaz. Ezek összetétele függ a természeti tényezőktől, az ital minőségétől, évjárattól, a készítés során alkalmazott technológiától. A borok csekély alkoholtartalma (12% és ez alatti) előnyösen hat az idegekre, szívre, érrendszerre, csökkenti a lelki feszültséget és tágítja az ereket. Mélyebbé teszi a légzést, amellyel az asztmatikus légszomj ellen hat.

A bor összetételében az alkoholtól mellett a polifenolok (quercetin, katekin, epikatekin, rezervatol) a legfontosabbak. A polifenolok a vörösborban 500-4000 µg/liter, míg a fehérborban 150-400 µg/liter mennyiségben találhatók. Legfontosabb hatásuk a szabad gyökök megkötésében rejlik, amelyek a szívinfarktust és a rákot okozzák. Dán kutatások bizonyították, hogy a rendszeres, naponkénti 4 deciliteres borfogyasztás a szívinfarktus rizikófaktorát 50%-kal, a rákét 22%-kal csökkenti (SCHUTH, 2004).

A vörösbor rendszeres fogyasztása fenntartja a jó koleszterinszintet a szervezetben, ami jó hatással van a szívre. Sok szó esik a franciák bőséges étkezéséről és arról, hogy a táplálkozási szokásokat figyelembe véve, alacsony a szív- és érrendszeri betegség okozta halálozási arány. Kimutatták, hogy ebben szerepet játszanak a vörösbor kártékony szabad gyököket megkötő polifenoljai. Egy 2002-es vizsgálat szerint napi 5-39 gramm alkohol 25 százalékkal csökkenti a szívbetegségek okozta halálozást.

Azoknak, akik mérsékelt mennyiségű alkoholt fogyasztanak statisztikusan jobb az életkilátásaik, mint azoknak, akik sohasem isznak szeszes italt. Felmérések szerint a bor csökkenti leghatékonyabban a szívbetegség miatti halálozást. Egy német felmérés szerint a mértékletes alkoholfogyasztás mindkét nemre egyformán jó hatással van, a sörfogyasztás 20, míg a borfogyasztás 32 százalékkal csökkenti a szívvel kapcsolatos halálozást (RITZ, 2004). Nemhiába tartja az 1598-ból való mondás, hogy: „Jó a sör, mégis a bor az anyja.”

Az utóbbi években számos biokémiai tanulmány foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy az alkohol, kiváltképpen a bor miért csökkenti a szívbeteg halálozási arányát. A tanulmányok bebizonyították, hogy a bor segít a szívinfarktus megelőzésében, mivel az alkohol gátolja a véralvadást, így a vérrögképződést is. A vörösborokban különböző mennyiségben található hisztaminok, amelyek a legtöbb szerv működésére hatással vannak és értágító szerepük is ismert, így a vörösbor elősegíti a véredények tágulóképességét, melynek következtében fokozódik a véráramlás a szív koszorúereiben. A bor normalizálja a vérnyomást, az alacsony emeli, a túl magasat csökkenti.

A bor értágító hatása során nemcsak a véráramlást segíti, hanem a hőleadást is. A vörösborban lévő fenolok és flavonok csökkentik az érfal oxidációs károsodását, ezáltal javítják az érfalat bélelő sejtek életminőségét. A tölgyfa-

hordóban érlelt boroknak nagyobb a fenolkoncentrációjuk, mert a bor kioldja ezt az anyagot a tölgyfából, míg a fém-tartályban érlelt borok esetén fenoldúsulás nem következik be. Így elmondható, hogy a tölgyfahordóban érlelt borok a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben hatásosabbak. Már Hippokratész felismerte és hangsúlyozta a bor nyugtató, fájdalomcsillapító és vízhajtó hatását. Az orvosok nem győzik hangsúlyozni, hogy a vesekő megelőzése érdekében sok folyadékot kell szervezetünkbe juttatni. Ezt egy tanulmány is alátámasztja, amely szerint egyes italfélék – ilyen a bor is – hatékonyabbak más folyadékoknál.

Mint tudjuk, az alkohol lebontását a máj végzi. A máj működésére is pozitív hatással van a mértékletes borfogyasztás, mivel segíti a zsírok emésztését, ezért a nehéz, magyaros ételünket nem árt egy pohár borral kísélni. A lebontás az alkohol elfogyasztása után rövid idő múlva elkezdődik. Egy óra alatt az egészséges máj 10 testsúlykilogrammonként 1 gramm alkoholt bont le. A tele gyomorra fogyasztott alkohol lassabban szívódik fel, így később is ürül ki. Az alkohol mértékletes fogyasztása nemcsak a szívbetegségekre van jótékony hatással. Akik napi 0,1-10 gramm alkoholt tartalmazó bort ittak, azoknál 50 százalékkal kisebb volt a cukorbetegség kialakulásának veszélye. A cukorbetegeknek és a dohányosoknak jól tesz a mérsékelt borfogyasztás, de a cukorbetegeknek vigyázniuk kell, hogy csak száraz bort igyanak folyamatos vércukorszint-ellenőrzés mellett (RITZ, 2004). Az Amerikai Egyesült Államokban egy kísérlet igazolta, hogy a diabétesz rizikóját 46%-kal csökkenti a napi 1,5 deciliteres borfogyasztás. Azonban itt fontos, hogy a bor ne tartalmazzon többet, mint 4 g glukózt, 20 g összcukrot, és 150 mg összes kén literenként, valamint alkoholtartalma ne legyen több, mint 12% (SCHUTH, 2004).

A bor bizonyítottan több mint 15 vitamint és provitamint tartalmaz, többek között megtalálható benne az A-, B1-, B2-, B6-, B12-, C-, D-, H-, P-vitaminok. A vitaminok mennyisége a B és P vitaminoktól eltekintve nem nagy, viszont igen kedvező az összhatás. Fontos, hogy az ember napi vitaminszükségletét csupán borral nem lehet fedezni. A B vitaminok szervezetre gyakorolt hatása sokrétű: idegrendszer, vércukorszint-szabályozás, izomfeszültség, belső elválasztású mirigy-funkciók. A vörösbor B12 vitamintartalma segít a vas megkötésében, a vörösvérsejtek képzésében, így a vérzékenység ellen hat.

Az is bizonyított tény, hogy az idősebb szervezetre ugyanúgy jótékonyan hat, mint másokra a bor. Nem véletlenül tartják úgy, hogy „Vén embernek bor az orvossága.” Az idősebbek kevesebb táplálékot fogyasztanak, a borban lévő fontos alkotórészek együttesen képesek arra, hogy a szervezet anyagcsere-funkcióit segítsék, javítsák a légzést, az étvágyat, az emésztést, az agy és más szervek vérellátását, szabályozzák a szív működését és a vérkeringést, stimulálják a pajzsmirigyet és a mellékvesét. A bor ezen anyagokat természetes összetételben, könnyen felvehető formában és felvehető arányban tartalmazza. Szerepe így különösen csökkent táplálékfelvétel, vagy kiegyensúlyozatlan táplálkozás esetén lehet fontos. Az érlelt vörösbor az idősebb korban lévőeknek ajánlható.

A borban mindent könnyen megtalálsz: a jókedvet, a vidámságot, a dalt, a szerelmet. Csak egy van benne a legjobban elrejtve: a mérték!

*Ismeretlen szerző*

### 3. A BOR, MINT VESZÉLYFORRÁS – DANGEROUS WINE

A német orvos, kémikus és filozófus Paracelsusnak tulajdonítjuk azt a híres kijelentést, miszerint *dosis facit venenum*, azaz dózis teszi a mérget, amelyen az értendő, hogy az anyagok töménységétől függ, hogy ártalmatlanok-e, vagyis gyógyszerként használhatók-e, avagy mérgek. Szükséges hangsúlyozni, hogy csak a mérsékelt borfogyasztásnak van orvosiilag igazolt jótékony hatása. Nagy adagban minden szeszese ital, így a bor is káros az egészségre, s egy idő múltán az ember életére törhet.

A bor alkoholt tartalmaz, ezért ha nem kellő mértékkel fogyasztjuk, akkor az alkohol az emberi szervezetre – idegrendszerre, májra, szívre – romboló, károsító hatással van, és az ember környezetére is nagymértékben kihat(hat). A szervezetbe jutott alkohol egyrészt oldja a zsírokat, másrészt főleg az idegsejteket károsítja, és bódulatot okoz. Úgy tűnik, hogy élénkít, pedig csak a gátlásokat oldja fel. Számos emberből a túlzott alkoholfogyasztás agresszív magatartást vált ki, az alkoholfogyasztás hatására csökken az önuralom, előtérbe kerülnek az érzelmek és az ösztönök, verekedések alakulhatnak ki, mivel az alkohol először az önkontrollt „állítja félre”! Ezzel szemben másokra „nyugtató-altató” hatással van.

A nagyobb mennyiségű alkohol már az izommozgást is gátolja. Az alkohol hatása során az ember szemének mozgása leszűkül, az egyensúlyérzék romlik, a beszéd akadozóvá válik, a döntések lelassulnak és sokszor hibásak, a mozgások koordinálatlanabbá, késleltetettebbé válnak, így megnövekszik a reakcióidő és a tévesztés lehetősége is. Mindezek különösen akkor veszélyesek, ha valaki ittasan (a közlekedési szabályokat nem betartva) gépjárművet vezet vagy gépet kezel. Ekkor a baleseti kockázat alkohol hatására gyorsan növekszik, s minél magasabb a véralkohol-koncentrációja a szervezetnek, annál magasabb a baleseti kockázat is (BÉKÉSI, 2001). Ittas állapotban a veszélyérzet megszűnik, a vezető nem tudja érzékelni a biztonságos sebességet, így gyorsan hajt, és a váratlan – de normális esetben kivédhető – akadályokat nem tudja kellő időben elhárítani, mivel a reakcióképessége, valamint a döntési képessége romlik, lelassul. Az ittas vezetés okozta balesetek következtében nemcsak az élettelen környezetben keletkezhetnek jelentős anyagi, gazdasági károk, hanem az élő környezetet is komoly veszélyeknek tehetjük ki.

A mértéktelen alkohol elfogyasztása után másnaposság keletkezik, melynek jelei a szédülés, rossz közérzet és a hosszabb reakcióidő lehetnek. A másnaposság jelzi, hogy az idegrendszer működése még nem állt helyre.

A mértéktelenül italozók – több mint 50 gramm alkoholt fogyasztók – körében gyakori a májkárosodás, a nyelőcsőrák és a közlekedési balesetek okozta halál (RITZ, 2004). Ha a hosszan tartó nagymértékű alkoholfogyasztás erős dohányzással párosul, akkor a daganatos megbetegedések előfordulási gyakorisága megnő.

### 4. ÖSSZEFOGLALÓ – SUMMARY

A borfogyasztás hatása az emberi egészségre lehet kedvező vagy kedvezőtlen is, amelyet több tényező együttesen befolyásol. A befolyásoló tényezők közül – véleményem szerint – a legfontosabbak közé a borfogyasztás gyakorisága, annak módja, az alkalmanként elfogyasztott bormennyiség és a minőség tartozik. Szakemberek szerint egy felnőtt átlagosan napi 2-3 deciliter bort fogyaszthat el negatív hatások nélkül.

A bor ma már az egészséges táplálkozás rendszeres kiegészítője egyes európai országokban. Hazánkban – a tudomány által bizonyított pozitív élettani hatásai alapján – remélhetőleg egyre inkább az egészséges, kiegyensúlyozott életmód mindennapi velejárójává válik.

### IRODALOM – REFERENCES

- (1) **Békési I. (szerk.):** A járművezetői vizsga tankönyve személygépkocsi, kistehergépkocsi. Transport Média, 249-251 (2001)
- (2) **Cey-Bert R. Gy.:** Magyar borok és ételek harmonizációja. Paginarum Kiadó. 2001. 16-17.
- (3) **Ritz E.:** Borban az egészség. Élet és Tudomány, (59) 1; 9-11 (2004)
- (4) **Schuth Gy.:** A bor és az egészség. In: Villányi-hegység útikalauz. Molnár Nyomda és Kiadó Kft, Pécs, 82 (2004)
- (5) **Sztanév, B., Kendéné T. M.:** Pincétől az asztalig. Alinea Kiadó, Budapest, 9, 29 (2001)