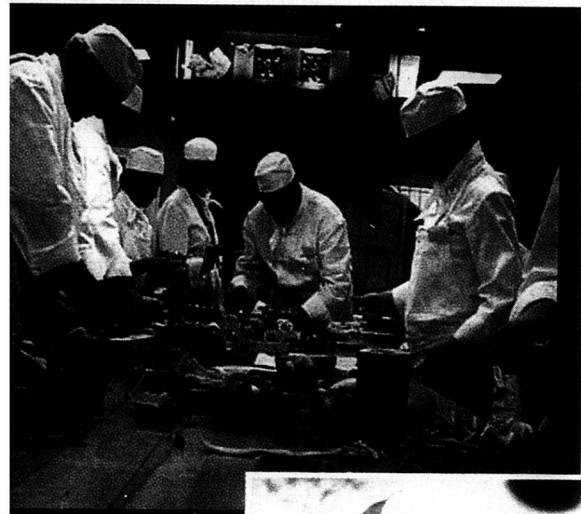


r franska



Hotel Ritz i Paris ska deltagarna njuta av glädje och tolerans. Kursen är prata med folk, ge beröm och konstruktiv kritik: "Ankbrösten får inte plattan för het, kan man ta bort pisen ett ögonblick..."

...använda sig av kryddor direkt vanliga till var-

...ir sig att ingefära sät-
lassen. Den unge ad-
ydligt samband med
dan kan influera ho-
senare.

Jag får faktiskt nya
ska tackla mina kunn-
is i framtiden, kom-

ik

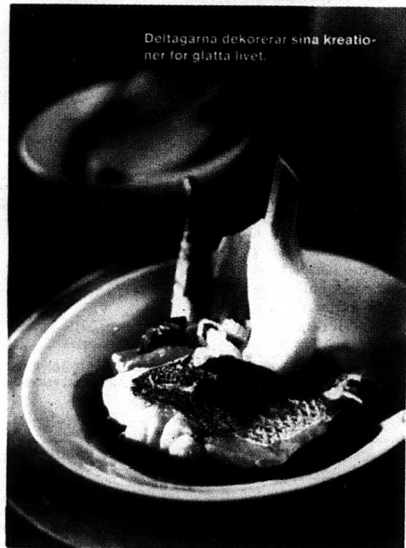
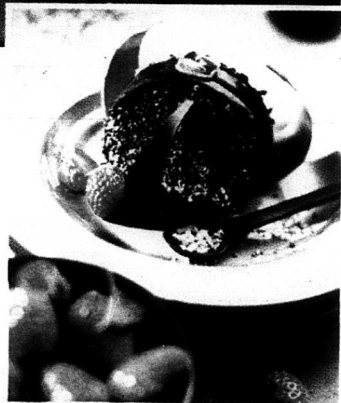
r eleverna och det är
en får de här män-
Men beröm får inte
ål. Konstruktiv kritik
ecklande.

får inte bli för brän-
ör het, kan man ta
från spisen ett ögon-
cocken som går runt
och småpratar.
xetonar just vikten av
c, fråga hur de mår,
nma med konstruk-

ir dock att cheferna
sta såsom sig själv.
att alltid behålla sitt

r färdiglagad två och
nare lägger advoka-
själ på att dekorera
kreativt vis.
ner kursdeltagarna,
t tjustigt diplom från
er och önskar:

JOHAN TOLLGERDT



Deltaägarna dekorerar sina kreatio-
ner för glatta livet.

Ett par glas vin om dagen håller doktorerna från magen

**Det gamla dagliga
äpplet som höll dok-
torerna borta är på väg
att ersättas av ett, nja
ett par, glas vin.**

Det började med den så kallade franska paradoxen, som ledde till frågan varför förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar var 40 procent lägre i Frankrike än i andra industrialiserade länder, trots samma höga intag av fettrik mat. Ett uppmärksammat forskningsresultat som publicerades 1992 visade att det med stor säkerhet var vindrickandet som höll tillbaka dessa dödliga folksjukdomar.

Sedan dess har en omfattande forskning om alkoholdryckers hälsoeffekter tagit fart. Resultaten har bekräftat att vid ett måttligt intag av alkohol har denna i sig en positiv verkan, oavsett om den inmundigas i form av öl, vin eller sprit. Men det står klart att rött vin innehåller en mängd ämnen som förstärker hälsoeffekten i flera avseenden. Dessa ämnen, med namn som resveratrol, quercetin, catechin, har visat sig mycket kraftfulla bland annat som antioxidanter och i att hålla kolesterolvärdena på rätt nivå.

Klichéer

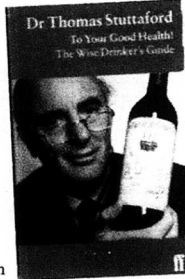
En bok som kom redan 1997 men trycks i nya upplagor är Thomas Stuttafords "To your good health". Stuttaford är välkänd för den brittiska allmänheten som medicinsk expert i dagstidningen *The Times*, där han besvarar läsarbrev om hälsa. Han menar att det har serverats alltför många klichéer om vinets positiva och negativa egenskaper. Många vinintresserade har trots alla skrivelser en diffus uppfattning om dess verkliga hälsopåverkan, i vilka mängder och hur ofta man kan dricka vin. Med boken vill han ge en förklaring till varför ett par glas vin om dagen gynnar hälsan och skapa ett medvetande om när och hur vi bör vara försiktiga med drycken.

Nyckeln är ett dagligt och måttligt drickande i samband med måltider, eftersom de positiva effekterna av de många ämnen som finns i vin klingar av inom 24 timmar. Det förklarar också varför ett regelbundet intag inte kan ersättas av en extra tilltagen helgkonsumtion. Tvärtom så kan risken för en stroke eller hjärtattack öka dagen efter en rejäl festkväll.

Men vin ska inte konsumeras av samma skäl som grova fibrer eller örtte.

Bok

To your good health
Dr Thomas Stuttaford
Faber and Faber
Cirkapris 200 kronor



Den njutningsfyllda och sociala aspekten har ett viktigt hälsovärde i sig.

Undersökningar har kommit fram till att detta har särskilt stor betydelse för att bevara vitaliteten hos äldre människor. En amerikansk studie visar att äldre som dagligen dricker vin är mer intresserade av sitt yttre, sover bättre, känner mindre oro och är intellektuellt spänstigare än de som avhåller sig från alkohol. Dessutom indikerar resultatet att de också har bättre syn.

Författaren går också igenom kroppsfunktioner och åkommor och hur de påverkas av alkohol: hjärtat, blodtrycket, levern och även sexlust och spermproduktion. Han redogör också för hur en hög konsumtion av vin, sprit eller öl kan bidra till cancer, allergier, utlösa psoriasis och epilepsi.

Som erfaren läkare och vinentusiast har Stuttaford en balanserad syn på alkohol. Han hävdar att de medicinska fördelarna med ett måttligt bruk har undanhållits allmänheten. Det har att göra med den förmyndarattityd som politiker och myndigheter fortfarande är duktiga på – detta budskap kan inte anföras folket, då kommer de att dricka för mycket. Attityden har i stället varit att alla bör avhållas från att dricka i syfte att undgå alkoholen skadeverknningar.

Moraliska aspekter

Han anser också att restriktioner mot alkohol inte enbart handlar om att värna medborgarnas fysiska hälsa, utan om moraliska och ideologiska aspekter. I västvärldens pliktsamhälle anses den här sortens förlustelser alltför många vara opassande. Vid sidan av restriktioner är metoden att belägga folket med dåligt samvete.

Att läsa Stuttafords bok fungerar som ett vapen mot det senare.

För den som vill följa det senaste inom alkoholforskning, konsumtionstrender, debatt samt vilka mängder vin som i olika länder anses vara måttlig konsumtion, finns den utmärkta hemsidan "Alcohol in Moderation": www.aimdigest.com.

MATS JONSON