

Så dricker vi oss till hälsa

Vinet ger välfärd och hälsa, det vet vi av ålder. Och skulle det av någon anledning inte göra det, så blir man åtminstone behagligt berusad. Linnéa Hansson tar fasta på forskningsrönen för att visa vad vinälskare i alla tider har vetat.

Vissa egenskaper hos vinet var mer betydelsefulla för våra förfäder än för oss. Inom läkekunsten var för 2 500 år sedan vinet det enda medlet som renade och botade. I en indisk text från 500-talet f Kr beskrivs vin som "tillskyndare av hunger, lycka och en god mage. Vederkvickare av sinne och kropp, bot mot sömnlöshet, sorg och trötthet". Under samma tidsepok började man även se vinets andra stora välsignelse – att det är idealiskt till mat: mildrar oljigheten i fett, tillför sina egna kryddor, och får köttet att kännas mjukare.

Vinkultur

Hippokrates föddes på ön Kos omkring 460 f Kr, levde i 100 år och kallas numera läkekunstens fader. Nästan alla huserar som han ordinerade innehöll vin. Han nyttjade vinet som febernedsättande, urindrivande och för att påskynda tillfrisknande. Under romartiden tillfrisknades framför allt vinererna Greco di Tufo och Aglianico från Campanien för hälsobringande egenskaper. Det visste man som sagt för mer än 2 000 år sedan och i dag börjar forskarna ana varför det är så. Vin som vuxit på mineralrika, grusiga, steniga, kalkrika och vulkaniska jordar är rika på kisel, magnesium, kalcium, kalcium och järn.

Ett glas rött om dagen

När forskare och läkare förs stucka ut hakan och i dagspressen står för vad de sedan länge ordinerat sig själva och sina närmaste, ett glas rött (eller tre) om dagen, framstår det som nytt och sensationellt. I själva verket har människor vetat det länge, även om man för 2 000 år sedan inte visste varför. Ingen ville heller veta.

En orsak till att läkare inte går ut med informationen att vin kan vara nyttigt i måttliga mängder är att de på nära håll ser sidor av alkoholbruket som andra inte gör. Våra traditioner har främst byggts upp kring spriten, vilket för många har inneburit en överkonsumtion. Läkarna har sett skadorna, inte bara för den drabbade utan ofta än värre för omgivningen. De flesta läkare är rädda för att exponera sig som alkoholvänliga, fastän många andra läkare har pratat om varen de senaste fyra åren har varit positivt inställ till vindrickande.

Läkare oroas över att folk inte kan ta hand om sig själva och vill inte ta på sitt ansvar att människor blir alkoholist. Men det finns många bakomliggande orsaker till att människor inte kan hantera alkohol. Större delen av befolkningen har en förnuftig syn på saken.



Kännarna.

Hr Lundin: Det här röda vinet ska jag säga herrarna ä från 1818.
Hr Holmblom: De va allt fan va di hade fint vin på den tiden.
(Teckning av Oskar Andersson)

Särskilt vinet har börjat få en plats som främst måltidsdryck och inte i första hand berusningsmedel. De som är i trettioårsåldern har en annan syn på att "ta ett glas vin till maten" än de som är tjugo år äldre.

Alkoholhydrer bör inte likställas. Vinkonsumtionen är låg i Sverige och det är inte den som är boven bakom alkoholismen. Det vore bättre att förändra människors val av dryck. Istället för drincken eller den förkräkliga alkoholensken, som för övrigt har som enda syfte att få ungdomar berusade, borde människor välja vin. Varför inte bryta vanan att hålla i sig hela veckokonsumtionen på fredagen och lördagen?

tannin och fenoler har en gynnsam inverkan på blodfettet och är en anledning till att man rekommenderar människor att dricka vin.

Rött vin innehåller flavonoider, fenolsubstanter som ger vinet dess smak och karaktär och dessutom fungerar som antioxidanter. Men det ska vara rött vin, det är unikt i hänseende till sitt rika flavonoidinnehåll.

Tre större studier har satt flavonoiderna i centrum. Den första var den som blev känd som "den franska paradoxen" och visade att vinet spelade en viktig roll för att motverka effekterna av ett högt fettintag i sydvästra Frankrike och skydda från hjärtattack.

Flavonoider mot blodfetter

Den andra studien gjordes av universitetet i Davis, Kalifornien, och visade att flavonoiderna kunde hämma oxidation av LDL i blodet. LDL är en förkortning för *low density lipoproteins*, ett av de blodfetter som lagras på insidan av blodkärlens väggar och på så sätt stört cirkulationen. Flavonoider extraheras från ett kaliforniskt vin (Petit Syrah) och mixades med blod från två individer. Så tillsattes koppar för att få ut den radikala reaktionen. Experimentet visade att vinflavonoiderna var 10-20 gånger så effektiva som vitamin E, den vitamin som framför andra anses hämma inlagringen av fetter, bildningen av fria radikaler och cellskador. Rött vin var alltså betydligt effektivare.

En tredje studie jämförde två samhällen där människor konsumerade samma mängd alkohol, Glasgow och Toulouse. Glasgow är en av de värsta städerna i Europa när det gäller statistiken för hjärt- och kärlsjukdomar och Toulouse en av de bästa. Förutom skillnader i kost är dryckesvanorna radikalt olika. I Glasgow dricker man öl och sprit och i Toulouse mycket rött vin.

Resveratrol är en av de mest lovande flavonoiderna. Det är en antioxidant som bryter ner fettdepåer i artärerna. Den finns i de röda vinerna, vitt vin innehåller bara någon procent av de nivåerna, vil-

ket beror på att ämnet extraheras ur druvskalet, vilket för röda viner som bekant jäser med. Vid vinstillverkning tas skalens bort rött så omgående. Olika typer av viner innehåller enligt en ny studie av Frank Jones (*The Save Your Heart Wine Guide 1996*) olika mängder resveratrol.

Pinot noir bäst för hälsan

Pinot Noir från Bourgogne och Oregon ska vara i särklass "nyttigaste" av de röda. Även Cabernet Sauvignon-viner från Bordeaux, där klimatet är rätt så svalt, anses nyttiga. Ett något svalare klimat ökar förekomsten av ämnet. Viner som växer på vulkanisk jord, som de från Campanien och även viner från Katalonien och Baden, anses likaså välgörande. Erik-Olaf Hansen tillägger i sin bok *Drick vin - lev bättre, lev längre* att grusåsen i St. Emilion, på vilken slottet Cheval Blanc ligger, är en av de förmåsta platserna för vinodling ur mineralsynpunkt (och ger förstås också ett underbart vin). Gruset från åsen kommer från det inre av Frankrike och har förts dit av längsedan sinade floder. Den magra och steniga jorden i Chateauf-neuf-du-Pape anser han också mycket gynnsam.

Nyttigare med kvalitetsvin

Är det nyttigare att dricka kvalitetsvin och därmed de något dyrare vinererna? Ja, det kan man säga. En avgörande faktor är att ju mer man tar ut per hektar, desto fler nyttigheter hamnar i glaset. Vinet skall heller inte filtreras så hårt, filtrering minskar mängden resveratrol. Vad som talar emot de dyrare vinererna är att en hel del av de dyrare vinererna går förlorade vid en längre tids lagring på fat.

Därmed inte sagt att man ska välja den resveratrolrika Pinot noiren från Oregon framför kaliforniska Cabernet Sauvignoner som har lägre halt av ämnet. Pinot noir ska man dricka för att man uppskattar den sortens vin. Vin är ett njutningsmedel – resten är bonus för vinälskaren.

LINNEA HANSSON

Kulturens obegripliga svårhet

Som helgknäp kommer denna sida att då och då bjuda läsarna på tankenöter från kulturjournalistikens dimhöjda berg.

För några år sedan, rätt många, var Riksteatern i Gällivare och gav en föreställning som icke ringa grad inspirerades av den andäktiga tytnad som publiken bestod den med. Men när ridån föll hördes inga applåder. Skådespelarna väntade på att ropas in. Men publiken reste sig ur bänkarna, drog på sig kepsarna och knöt hucklena och gav sig av. En stannade kvar, en gruvarbetare som var ordförande för ABF på orten, en av arrangörerna.

– Jo, sade han. Kultur, det är svårt det.

Nöt: Tillsvicare?

Konst är också svårt, i synnerhet att skriva om. Jag har sparat ett 30-tal av Ingela Linds konstrecensioner i Dagens Nyheter till nägon gång efter pensionen. Ballett är ännu värre. I SvD 7/4 skriver Gunilla Jensen om en workshop på Dansens hus, *Out of the Blue*. Ett stycke är be-
gräpligt:

Dos Santos använder Jan-Erik Wikström (inte förre kulturminstern utan en dansare - Red.) som sitt orkestrerande instrument – i sanning en fulltonig stämgaffel. Den spansklingande musiken gör dansaren till en toreador, som dompterar publiken till andlös koncentration i kraft av sin professionalism, utstråling och totala kontroll. Wikström tar sig fram mot klimax i ett furioso crescendo, för att slutligen kollapsa i segerströmets heta uttömning.

Kristallklart. Men att göra det på scenen, inför publik? Är det inte lite stötande?

Några clowner väljer i stället presentationens väg:

Dessa tre märkliga vitpudrade var-reiser tränger sig momentant in i Katarina Erikssons Tillsvicare och pekar därvid på möjligheten till vitt interaktion mellan konstformer och dansstilar.

Vad är detta fröken Erikssons "Tillsvicare"? Inga andra ledråd- ar ges. Tre (*nota bene* tre) clown- ner kan i samma ögonblick (momentant) tränga in i detta Tillsvicare för att bedriva vitt interaktion. En långsökt gissning är att det skulle röra sig om ett parti bridge, tre spelare och en träkårl. Tillsvicare skulle då vara kubikmetern luft ovanför det gröna bordet. Det måste finnas bättre förklaringar. Gunilla Jensen är pikant nog också ballettproducent på SVT Drama, Tillsvicare och Till-svicare i en och samma person. Men vem är då fröken Eriksson?

ULF JÖNSSON

Vi instämmer i att nöten måste knäckas. Bästa förslag till tolkning belönas prompt med Göran Rosenbergs prisadls- Israelbok - Red.