

## Čudotvorna vinska dijeta

*Besteseler „Vinska dijeta“ profesora Rogera Cordera s Londonskog instituta William Harvey, ovjenčana je nagradom Gourmand World Cookbook Award kao najbolja knjiga o vinu i zdravlju u Velikoj Britaniji. Njena osnovna teza je - pametno konzumiranje vina donijet će vam užitak, vitkost i zdravlje*

Osobe koje piju vino općenito su zdravije i nerijetko žive duže od onih koji ga ne konzumiraju. Imaju manje srčanih bolesti, rjeđe obolijevaju od dijabetesa i manje je vjerojatno da će u starijoj dobi patiti od demencije. To su osnovni stavovi izneseni u knjizi koja je u hipu postala bestseler o zdravom lifestyleu, autora Rogera Cordera, profesora s Londonskog instituta William Harvey.

### **Osnovne postavke vinske dijeta**

Mogu li se zasluge za sve to doista pripisati samoj činjenici ispijanja vina, njihovom načinu prehrane ili, pak, načinu života? „Vinska dijeta“, "The Wine Diet", potpuni je nutricionistički lifestyle priručnik koji donosi posljednju riječ znanstvenih istraživanja međunarodno priznatih znanstvenika, a prije svega temelji se na prijelomnom istraživanju profesora Rogera Cordera. Nagrada *Geoffrey Roberts Award*, 2002., naime, omogućila mu je proučavanje svojstava vina na Sardiniji, iz čega je izvukao revolucionarne zaključke.

„Vinska dijeta“ pokazat će vam, tako, kako prilagoditi svoj način prehrane i način života kako biste (p)ostali zdravi i duže živjeli. Ukoliko želite izgubiti na težini, to će doći samo po sebi u sklopu zdravog režima prehrane profesora Cordera.

Ovjenčana nagradom *Gourmand World Cookbook Award* kao najbolja knjiga o vinu i zdravlju u Velikoj Britaniji, „Vinska dijeta“ otkrit će vam kako vam ograničena konzumacija crnog vina može osigurati zdravlje, štiteći vas od opasnosti srčanog i moždanog udara, dijabetesa i određenih vrsta raka. Pokazat će vam kako vas vaš trenutni način prehrane vodi do bolesti - i što možete učiniti da popravite štetu. A kao posebni dodatak, tu je i pedeset novih, jednostavnih i slasnih recepata i dvotjedni jelovnik koji će vas odvesti na zdravi put prehrane. Ukratko, kompletni nutricionistički i lifestyle plan koji će vam omogućiti duži i zdraviji život, pijete li ili ne vino u svakodnevnom životu!

## **Moćni polifenoli**

Prema riječima prof. Cordera, isti učinak na ljudski organizam ima i crna čokolada s velikim postotkom kakaa, čija zrna su najbolji prirodni izvor antioksidanata procijanida, koji spada u grupu polifenola. Zbog toga je najbolje jesti čokoladu s više od 70% kakaa. I vino i čokolada su izvanredan izvor antioksidansa, polifenola koji snaže krvožilni sustav, sprječavaju bolesti i usporavaju starenje. Biljni spojevi polifenoli imaju snažnu antioksidativnu aktivnost i iznimno su važni za ljudsko zdravlje. U prehrani ih najviše ima u voću, povrću, vinu, čaju i kakau. Znanstvena istraživanja pokazuju da zbog specifične biološke aktivnosti štite srce, krvne žile i imunološki sustav.

## **Kako provoditi vinsku dijetu**

Profesor Roger Corder ističe kako se njegov nutricionistički plan temelji na mediteranskoj prehrani, s obiljem ribe, maslinova ulja, voća, povrća, žitarica, mahunarki, sjemenki i orašastih plodova. Dakako, uza sve to, nezaobilazna je čaša crnog vina uz obrok, te čokolada s visokim postotkom kakaa. Istraživanja koja je prof. Corder provodio pokazala su da duži životni vijek Europljana na Mediteranu, proizlazi iz blagotvornih učinaka mediteranske prehrane u kombinaciji s kvalitetnim vinom.

## **Primjer jelovnika**

**Osnovno pravilo: uz ručak popijte dva dcl crnog vina, a između ručka i večere kao međuobrok pojedite nekoliko kockica tamne čokolade.**

**1. DAN: doručak** - 3 žlice muesla s light mlijekom, naribana jabuka i šaka suhih brusnica

**ručak**- zdjela salate od leće, radiča i malo sira fete, 100 ml light, jabuka

**večera** - 120 g lososa, pečena rajčica, dva kuhana krumpira, žlica mahuna

**2. DAN: doručak** - kuhano jaje, kriška integralnog kruha, 2 dl svježeg voćnog soka

**ručak**- 3 žlice tunjevine, kriška integralnog kruha, zdjelica salate od mrkve i celera

**večera** - 75 g integralne tjestenine u umaku od rajčice i bosiljka. Zdjela zelene salate

**3. DAN: doručak** - zdjelica voćne salate od kruške i kivija, 100 ml jogurta, žlica sjemenki

**ručak**- zdjela miješane salate od povrća začinjena bosiljkom, prelivena jogurtom, voćka po izboru

**večera**- ražnjić od bijele ribe i rajčice, 80 g integralne riže

## **Izdavač: Algoritam**

