



# VINE

... ON EESTIKEELNE SÕLTUMATU VEINIKULTUURI AJAKIRI

VINE VÄISAB MARCHET



TANEL EIGI, 1. MAI 2018

ARMEENIA ABC



TANEL EIGI, 14. APRILL 2018

SALA



JUTUD

PERSOON

## VEINI MÕJU TERVISELE PRANTSUSE PARADOKSI VALGUSES

TÄNASE INTERVJUUGA TEEME VEINIAJAKIRJAS VINE LAHTI UUE RUBRIIGI, MILLES KÄSITLEMES VEINI JA TERVISE VAHELISI SEOSEID.



DR TOOMAS TOOMSOO — 27. AUGUST 2018

JAGA:



📷 Doktor Toomas Toomsoo. Foto: erakogu.

---

Arstid peavad alkoholi tarvitamist riskiks tervisele. Samas pole see nii ühene – on palju uuringuid, mis viitavad veini kasulikkusele. Aastaid on diskuteeritud selle võimalike mõjude üle haiguste ärahoidmisel, haiguskuulu leevendamisel. Ajame juttu veinisõbra, tunnustatud arsti, neuroloogi, Ida-Tallinna Keskhaigla neuroloogiakeskuse juhataja dr. Toomas Toomsooga.

---

### **KÜSIN KOHE JUTU ALUSTUSEKS, KAS VEINIJOOMINE ON TERVISLIK?**

Vein on tervislikum, kui ükski teine alkoholne jook, selles ei ole kahtlustki. Küll on veini nagu iga teise alkoholise joogiga probleeme, kui seda tarbitakse liiga palju, kui veinijoomisest on saanud pummeldamine ning sõltuvus. Seetõttu on arstid ettevaatlikud soovitamaks veinijoomist kui sellist. Minu üheks tõekspidamiseks on alati olnud, et asju saab vaadata mitme nurga alt ja nagu meditsiinis ikka, sajabrotsendilist tõe ei ole. Mulle väga meeldib

otsida ka negatiivsetes asjades sisu ja mitte liikuda alati peavooluga kaasa. Ma olen kategooriliselt vastu veini joomist pidama paheks ja seda kokku panema alkoholi kui nähtusega, millel on justkui vaid negatiivsed küljed.

## **KAS ARST SAAB, TOHIB RÄÄKIDA ALKOHOLI KASULIKKUSEST?**

Vastus on, et saab, kui on sellekohased teadmised. Olen veini mõju inimese tervisele uurinud umbes viis aastat või veidi enam, ja jälginud, mida kirjutatakse sellest teaduskirjanduses. Lühike kokkuvõte: ka veini saab pidada ravimiks, joogiks, millel on toiduga koos tähtis roll tervise säilitamisel. Kuid arst ei tohi alkoholi liigtarvitamise kasulikkusest rääkida, sest see on vale ja sellel ei ole mingit pistmist tervisega.

## **MIS ON SUURIM OHT VEINI TARVITAMISEL?**

Loomulikult on suurim oht liigtarvitamine, sõltuvuse tekkimine, alkoholism. See on suurim oht. Jah, on mõningaid riske veel, näiteks veini liigtarvitamise korral tõuseb vähi risk, eriti naistel rinnavähi tekkimise oht.

## **MILLINE VEINIJOOJA ON EESTLANE?**

Ma ei tea sellele küsimusele vastust, sest minu teada pole seda uuritud. Kuid veinisõbrana olen aru saanud, et ega paljud meie inimesed ei tea veini sisust suurt midagi. Pigem ollakse (lihtsalt – *toim.*) huvitatud, kuid süveneda ei taheta, mis millega sobib, erinevad viinamarjasordid, maad, segud. Keeruline meelde jätta. Saadakse ehk aru, mis maitseb ja mis ei maitse, kuid sisusse ei süüvita. Ja seeläbi juuakse veini tihtilugu lihtsalt niisama, stressi leevendamiseks, andmata aru, et sellest saab ühel hetkel liigtarvitamine, sõltuvus. Minu teadmiste järgi veini tuleb juua teadmiseiga vähem on parem ja panustada teadmistele veini kasulikkusest – millal ja miks ?

## **KAS SA OSKAD ÖELDA, MILLAL HAKATI RÄÄKIMA VEINI POSITIIVSETEST MÕJUDEST TERVISELE?**

Võin öelda seda, et sellest on teadmised juba 2200 eKr, seega on see vanim teadaolev ravim. Ajalooliselt on veini kasutatud antiseptikuna haavade ravis, valuvaigistina ja nahaprobleemide ning seedehäirete raviks. Rooma poeet Plinius vanem on öelnud, et inimese keha jaoks on kaks meelepärast vedelikku: vein seespidiselt ja õli välispidiselt. Louis Pasteur, kuulus prantsuse teadlane, on nimetanud veini kõige tervislikumaks ja hügieenilisemaks joogiks. Aga – kui inimesel mõõdutunne puudub, siis oleks mõistlikum alkoholi mitte tarbida. Kaasajal aga võib veini positiivse mõju tervisele teadusliku käsitluse alguseks pidada 1991. aastat. Mõelgem hetkeks, see teadmine on käinud terve taasiseseisvunud Eesti perioodi.

## **MIKS JUST 1991. AASTA?**

Vastus on lihtne, 17. novembril 1991 esines USA telekanalis CBS prantsuse arst prof. Serge C. Renaud koos mitme mõjuka USA arstiga ja arutles teemal südamehaiguste ennetamine ja miks on prantslased vähem ohustatud südamehaigustesse haigestumisel. See telesaade sai pöördeliseks kogu maailma jaoks, sest USA's kasvas veinitarbimine 40% ja peaaesjalikult prantsuse veinide osas. Asi muutus nõnda „hulluks“, et USA valitsus pöördus Prantsuse Tervishoiministeeriumi kaudu prof. Renaud'i poole küsimusega, millel põhinevad tema väited. Kui prof. Renaud avaldas maailma ühes mainekamas meditsiiniajakirjas Lancet artikli, kus ta defineeris esimest korda termini „Prantsuse paradoks“, oli asi selge ja rohkem küsimusi ei esitatud. Prantsuse paradoksi peetaksegi kaasaegse veini ja tervise mõjude tänapäevase käsitluse alguseks. Nüüdseks on palju uusi teadmisi lisandunud ka muudest meditsiini valdkondadest, kaasa arvatud neuroloogia, näiteks viimased teadusuuringud on näidanud šampanja positiivset toimet Alzheimeri tõve ennetamisel. Samas Prantsuse paradoksi kriitikud on arvanud, et keskmine mõõdukas veinijooja teeb suurema tõenäosusega trenni, on terviseteadlik ning kuulub kõrgemasse hariduslikku ja sotsiaalmajanduslikku klassi. Teaduses on kriitikuid alati olnud ja nii see peabki olema.

## **KIRJELDA VEIDI PRANTSUSE PARADOKSI SISU**

See on kompleksne lähenemine, esiteks, prantslased peavad oluliseks toitu, mis on värsked, ise valmistatud ja sellega koos juuakse mõõdukalt veini, mille tarvitamine ei too endaga kaasa kõrvalmõjusid. Professor Renaud toonitas mitmel oma esinemisel ja paljudes kirjutistes, et „vein on alkohol ja see on ühtlasi ka ravim, ning mistahes ravimi liigtarvitamine toob endaga kaasa probleeme“.

## **MIKS LUGUPEETUD ARST ARVAS, ET VEIN OMAB TERVISLIKKU MÕJU SÜDAME VERESOONKONNALE?**

Ta oli enne oma väljaütlemisi teemaga palju aastaid tegelenud. Kuid kuulsuse teadlasena tõi talle see, et ta näitas kuidas riigiti (USA, Suurbritannia) on inimestel ühesugused südameveresoonkonna haigustesse haigestumise riskifaktorid (kõrge kolesterool, kõrge vererõhk, suitsetamine ja satureeritud rasva tarbimine), kuid prantslastel on südameveresoonkonna haigustesse haigestumine palju madalam. Ja prantslaste puhul on teada regulaarne ja varajane veini tarbimine. Professor ise oli mitmetes ülesastumistes öelnud, et tema alustas veinijoomisega 10–12 aastaselt, mis muidugi esialgu oli kolmandik veini ja ülejäänud oli vesi. Kaks aastat hiljem, 1994, näitas ka USA Üldkirurgide Seltsi poolt tehtud uuring sama, et mõõdukas alkoholi tarbimine on kasulik tervisele.

## **KAS TEADLASTE UURINGUTE TULEMUSED ON TÄNASEL PÄEVAL HÜPOTEETILISED VÕI ON JUBA KA PALJU TÕENDUSPÕHIST?**

Kui 90ndate alguses väideti, et südameveresoonkonna haigustesse suremine väheneb kuni 2 korda mõõduka veini tarbimise korral isegi siis, kui esineb ülekaalulisus, siis täna on päeval räägitakse veini positiivsest mõjust isegi kuni 3–3,5 korda vähendamaks südamehaiguste tekkimist. Samamoodi oli siis ja on ka praegu näidatud, et veinijoomised pummeldamise läbi midagi kasulikku ei anna. Täna on Ülemaailmne Tervishoiu Organisatsioon (WHO) Prantsuse paradoksi tunnistanud ja pidanud seda tõenduspõhiseks ja mis seal salata, prantslased on heaks näiteks, sest jaapanlaste järel on nad maailmas teisel kohal südameveresoonkonna haigustesse (vähesel – *toim.*) haigestumisel Väga huvitavad andmed pärinevad CREDOC uuringust, kus näidati, et prantsuse veini tarvitamine koos toiduga omab positiivset efekti aga USA veinid ei oma mingit tähtsust tervisele. Täna räägitakse mingist positiivsest mõjust ka toidul endal (rasvane toit, vähem süsivesikuid, nn ketogeenne toitumine), mis võib omada samasugust positiivset tähendust kui vein ise, samas ega USA's ka vähemrasvasemat toitu tarbita. Mis on aga veelgi huvitavam, et Prantsusmaal süüakse palju satureeritud rasvhapetega toite (juustud, pasteedid) 33,4 grammi päevas, võrreldes USA elanikega (25,9 grammi päevas) on tervislik seisund prantslastel ikkagi parem ja parimate tervisenäitajatega Euroopas.

## **KUI HÄSTI VÕI HALVASTI ON TEADUS SUUTNUD KONTROLLIDA PRANTSUSE PARADOKSI TÕELEVASTAVUST?**

Prantsuse paradoksi kirjeldamisel uuriti pea 100 000 inimest, 20–25 aasta jooksul. Selle uuringu tulemusel näidati esmakordselt maailmas, et südameveresoonkonna haiguste risk langeb umbes 40% keskealiste meeste grupis, kes elavad ka 2,5 aastat kauem kui teiste maade sama vanad inimesed maailmas.

## **KUIVÕRD ME OLEME VEINIAJAKIRI JA MEID LOEVAD SOMMELJEED JA VEINISÕBRAD, SIIS MIDA ON ÕELDA ERINEVATE VIINAMARJASORTIDE KOHTA?**

Kindlasti peaks siin peatuma pikemalt, sest paljude marjade ning (marja)segude osas on tehtud uuringuid, võrreldud marjade eripärasid, aga uuritud on ka viinamarjamahla. Ja nii üheselt ei saa öelda, et Riesling on parem kui Chardonnay või Merlot parem kui Syrah. Siin oleneb väga palju ka piirkondadest, haigusrühmadest aga ka alkoholi protsendist. Ja mis ikkagi kõige tähtsam, kogustest.

## **MIDA TÄHENDAB MÕÕDUKAS VEINIJOOMINE?**

Kiire vastus, et iga päev, aga vähe. Kui palju on vähe, see on diskuteeritav, on öeldud, et see on üks *drink*. Mõnede allikate alusel on see 100ml, mõnede alusel 150 ml, kui jood vähem saad rohkem päevi nädalas juua ja kui rohkem, siis vähem päevi. Eestis on tavaks öelda, et kui iga päev jood, oled joodik, veinikultuuriga maades nõnda ei räägita. Veini armastatakse ja seda nauditakse. Kui tead, et tuleb suuremat sorti nautimine, võib teha mõned veinivabad päevad. Aastaid on arutletud naiste ja meeste erinevate veinikoguste osas. Praegu on arstidel küll arvamus, et üks *drink* naistele ja kaks *drink* meestele ei pruugi õige olla ja võetakse piiriks kuni 100g (absoluut)alkoholi nädalas on tervislik ja ei oma mingeid terviseriske, eriti kui seda tehakse koos toiduga. Igaüks võib ise arvutada, et kui võetakse veini alkoholiprotsendiks 12,5%, siis ühes dringis 150 ml punases veinis (nt. Pinot Noir) on 15 g alkoholi, seega nädalas iga päev üks klaas Pinot Noir'i on kasulik ja südamele hea. Jätad mõne päeva vahele, saad koguseliselt nädalavahetusel lubada 2–3 klaasi.

## **ME RÄÄKISIME SIIN PALJU VEINI TERVISLIKEST OMADUSTEST AGA MIDA ON TEADA VEINI KALORSUSEST, ON LEVINUD KA ARUSAAM, ET ALKOHOL PÕHJUSTAB ÜLEKAALULISUST?**

Siin võiks alustada erinevate alkoholsete jookide kalorite sisaldusest. Nii näiteks on 120 ml šampanjas umbes 90 kalorit (Brut Nature, Brut), 150 ml punases veinis (Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir) 125 kalorit, 150 ml valges veinis samuti 120 kalorit (Chardonnay, Pinot Grigio, Sauvignon Blanc). Uuemad andmed ei väida, et vein põhjustab ülekaalu, seda põhjustab eelkõige vale toitumine. Üks viimastest 2015 aastal Washingtoni Ülikooli uurimus väidab, et punases veinis olev resveratrol omab võtmerolli nn „valge rasva“ üleminekul „kollaseks rasvaks“, mis langetab kehakaalu ja aitab omakorda kaasa kalorite põletamisele. Üks USA uuring Bostoni Ülikooli teadlastelt (Brigham and Women's Hospital / Harvard School of Public Health, 2010), milles väga veenvalt näidati, et naised, kes jõid punast veini vähemalt 2 pokaali (150 ml pokaal) iga päev 13 aastase jälgimisperioodi jooksul, langes kehakaal 70% uuritavatest kuni 30%. Samamoodi on täheldatud, et punane vein soodustab kehatemperatuuri tõusu, mis omakorda soodustab kalorite intensiivsemat põletamist. Üks Kanada, Alberta Ülikooli teadlaste uuring näitas, et punase veini tarbimine on kehakaalu langetamisel sama oluline kui liikumine kusagil jõusaalis. Norra arstide poolt läbiviidud uuring näitas, et igapäevaselt tarvitatud 1 klaas punast veini tõstab leptiini taset organismis, millel peetakse olulist tähtsust söögiisu reguleerimisel. Ja minu üks lemmikumaid uuringuid on Purdue Ülikooli teadlastelt, milles jõuti tõdemuseni, et punane vein sisaldab sellist ainet nagu pitseatannool, mis blokeerib rasvarakkude kasvamist, samuti aitab võidelda kasvajate, südamehaiguste ja närvisüsteemi vananemist (Alzheimeri tõbi, Parkinsoni tõbi) põhjustavate haiguste ärahoidmisel. Mitmed uurimisgrupid on leidnud, et viinamarjamahl võrreldes punase

veiniga langetab kehakaalu märkimisväärselt vähem, ja praegusel ajal väga aktuaalne teema on meie soolestiku mikroobide kooslus ehk mikrobiom, punane vein suudab ka seda mõjutada ning paljud uurimisrühmad on leidnud, et just mikrobiomi mõjutamine võib olla võtmesõna kehakaalu langetamisel. Täpselt sama seisneb ka toitumisega. Ära söö valesid asju, mis ei ole sinu kehale head. Mis on aga vale, selle tunned peale söömist kohe ära.

## **MIS ON NEED PÕHJUSED, MIKS VEINI PEETAKSE TERVISLIKUKS?**

Siin on küsimus, kas ka viinamarjamahl, viinamarjad, viinamarjaseemnete ekstrakt omavad mõju tervisele. Mõned uuringud on näidanud, et veini tervislikud toimed on tugevdatud alkoholi poolt ja/või veini polüfenoolide suurenenud biosaadavuse tõttu käärimisprotsessi tulemusena. Punase veini polüfenoolid on flavonoidide ja mitteflavonoidide keerukas segu. Viinamarjades leiduvad teadaolevate tervisele kasulike toimetega ühendid on näiteks melatoniin, katehhiinid, ellaaghape, luteiin, kvertsetiin ja resveratrol. Eriti tugev kaitsevõime on tuvastatud punase veini polüfenoolide klassil protsüanidiinidel

Edela-Prantsusmaalt ja Sardiiniast pärit veinides on kaks kuni neli korda rohkem protsüanidiine kui teistes punastes veinides. On väidetud, et need regionaalsed veinid soodustavad pikemat eluiga, mida neis populatsioonides on täheldatud.

On näidatud, et veini protsüanidiinid on eriti aktiivsed toidu lipiidide lagundamise ja sellest tulenevate kahjulike ainete tekkimise vältimisel kui need viibivad seedetraktis, mis näitab, et punase veini tarvitamine koos toiduga pakub enim kaitset. Alkoholivaba veini, viinamarjade ja viinamarjamahlaga läbi viidud uuringud on näidanud tugevaid antioksidantseid toimeid, mis viitab, et polüfenoolide sisaldus soodustab oluliselt veini antioksidantseid omadusi, millega välditakse rakkude surma ja veresoonte lupjumist vähendavaid toimeid. Ühes uuringus leiti, et dieet, mille korral 10% energiat saadi valgest veinist või viinamarjamahlast, vähendas 3 kuuga keha rasvaprotsenti, vööümbermõõtu, vererõhku, veresuhkrut, insuliini, kolesterooli ja selle alafraktsioone just rasvunud osalejatel. Kliinilised uuringud on näidanud, et viinamarjad ja viinamarjamahl vähendavad vereliistakute ehk trombotsüütide kokkukleepumist ehk vähendavad trombide teket. Nii et tõepoolest nii viinamarjamahl kui ka dealkoholiseeritud vein omavad tervislikku mõju, kuid punasel veinil on see tugevam.

## **KAS ON MINGEID LISAFAKTOREID, MIS SUURENDAVAD VÕI VÄHENDAVAD VEINI KASULIKKU MÕJU?**

Kõige esimesena peab mainima, et veini positiivsed toimed südameveresoonekonnale kaovad kui inimene suitsetab.

## **MIKS SIIS IKKAGI PUNANE VEIN JA MIKS MITTE VALGE VEIN?**

Kuigi mõlemad on tehtud viinamarjadest ja sisaldavad alkoholi on punasel veinil tõepoolest palju eeliseid. Punased veinid sisaldavad suurel määral resveratroot, polüfenoole, protsüanidiini ja flavonoide, omades sellega nii kehakaalu langust mõjutavat toimet kui ka vananemise vastast toimet. Punases veinis on ka vähem suhkrut, samas rohkem rauda, kaaliumit, naatriumit, magneesiumit, aga ka luudele hästi mõjuvat fosforit. Samas valges veinis on vähem histamiini, mistõttu sobib rohkem inimestele, kes kannatavad peavalude sealhulgas veinipeavalude all. Punasel veinil võib aga olla peavalu teket soodustav toime.

## **KAS ARSTITEADUSEL ON SOOVITADA MÕND VEINI, MIS OMAB ERITI PALJU TERVISLIKKE OMADUSI ?**

Arvan, et see võib olla küllalt meelevaldne, aga siiski mõned punase veini marjad on. Üheks neist veinidest on Madiran, mis tehtud Tannat viinamarjast, olles ülekaalukalt rikas protsüanidiinide ja resvertarooli poolest. Madiran'i piirkond on tuntud kõrgealaste inimeste poolest, kuigi toit on seal väga rasvarikas. Samuti Grenache, Muscadine (Muscadine pole *Vitis Vinifera*, vaid *Vitis Rotundifolia* – *toim.*), Barbera ja muidugi Pinot Noir.

## **VIIMASTEL AEGADEL RÄÄGITAKSE PALJU KETODIEEDIST, MIS ON TEADUSPÄRAST RASVAROHKE DIEET, VÄHESTE SÜSIVESIKUTE HULGAGA. VEINIMAAILMAS ON TULNUD KASUTUSELE KA TERMIN KETOVEINID, KAS KA SIIN ON ARSTITEADUSEL MIDAGI ÖELDA?**

Ketoveinid on olemas, need on veinid, mille suhkrusisaldus peaks olema alla 1 g/ l kohta ja alkoholisisaldus 12,5% ja vähem. Ka ketoveine peetakse kehakaalu langetajaks. Kõige enam leiab ketoveine külmema kliimaga veinipiirkondadest, nii nagu seda on Burgundia Pinot Noir.

## **ÜHES VÄRSKELT ILMUNUD KÕRGELT HINNATUD ARSTITEADUSLIKUS AJAKIRJAS LANCET ILMUS VÄGA ULATUSLIK ALKOHOLI PUUDUTAV ARTIKKEL (23.08.2018, WWW.THELANCET.COM), MIS EI OLNUD OMA KOKKUVÖTTES SUGUGI SELLINE NAGU SA OMA SENISTES VASTUSTES OLED KIRJELDANUD.**

Mul on väga hea meel, et sellised alkoholi tarbimise kahjulikku mõju avaldavad teadusuuringud ilmuvad ja neid üldse tehakse. Kui nüüd selle artikli juurde minna, siis tõepoolest, see kokkuvõtte on põhjustanud meedias tõsise uudisekännise ületuse. Seda kajastas nii CNN, BBC kui ka kõik olulised paberikandjal meediaväljaanded. Ka meie Delfi ja isegi ajakiri Tervis Pluss jõudis juba sellest kirjutada. Alustan sellest, et selles uuringus oli palju positiivset, eelkõige, et see võttis kokku üle 500 varasema uuringu, et kaasatud oli peaaegu 200 eri riiki ning näidati, et alkoholi tarvitamine on riigiti erinev, et alkoholi liigtarvitamine põhjustab tõsiseid terviseriske ja isegi kui mõõdukal või väiksel tarbimisel on



teatud haiguste vähendamisel kasu (südamehaigused, diabeet ), siis alkoholi tarbimisel suureneb kasvajalistesse haigustesse haigestumine. Kuid uuringus ei kajastatud kõrvalharjumusi, ka ei eristatud alkoholi tüüpe, vaid üheks dringiks peeti 10 g absoluutset alkoholi. Ütlesin seda juba intervjuu alguses, et veinisõbrana ärritab mind veini „ühte patta“ panemine kõigi alkoholidega. See ei ole õige. Veini *drink* ei ole sama, mis viski, viina või muu kange alkoholi drink. Selles uuringus ei küsitud, kas sa jood veini, õlut, viina, vaid 10 g *drink* on 10 g *drink*. See on suur puudus, mis loob juba eos pildi, et andmed ei ole õiged. Jah, me peame jätkuvalt meeles pidama, et mida kangem on vein seda väiksem võib olla *drink*. Kuid siiski, 12.5% veini puhul on arvestatud üheks jooguks 14 g absoluutset alkoholi (140 ml veini), mida kangemaid veine juuakse, seda suuremaks läheb alkoholi kogus, mis tähendabki seda, et iga päev siiski juua pole soovitatav ja 100 g absoluutset alkoholi on peetud jätkuvalt ohutuks paljude väiksemamahulisemate uuringute põhjal. Kõige enam kurvastas mind aga uuringu kokkuvõtte meediaväljannete poolt, kus on tõlgendatud ebatäpselt uuringu tulemusi.

## **MIDA SA PEAB EBATÄPSEKS TÕLGENDUSEKS?**

Kasvõi selliseid andmeid, et haiguskoormus tõusis 195 riigis aastatel 1990–2016 (pikal ajaperioodil) ja ukraina naised joovad 4 *drink*'i päevas ja on ohustatumad. Uuringus ei viidatud, et sellesse perioodi jäid ka tuumakatastroof, suitsetamine, kehvad toitumisharjumused. Esiplaanil on Ida-Euroopa riigid. Uuringus tuleb välja terve rida vähilokalisatsioone, mida arenenud maades on vähe (kõrivähk), samuti tuberkuloos. Arenenud riikides seda haigust peaaegu pole. Kuid kelle puhul taas ei ole trendi suuremale haigestumisel mistahes haiguste osas, on Prantsusmaa, Itaalia – arenenud veinimaad. Neis maades joovad kõik ja vähe leidub neid, kes veini ei jook. Küsimus on kogustes, alkoholiprotsendis. Huviga ootaksin kokkuvõtet 5 veinimaa ja 5 mitte veinimaa haigestumise kohta. Arstina, kes teeb ka teadust, ütlen alati, et võrrelda saab võrreldavaid asju. Selles uuringus seda absoluutse tõena öelda ei saa. Ja absoluutset tõde meditsiinis ei olegi olemas. Ka ei ole teadusartiklis sõnaselgelt öeldud, et punase veini joomise kasulikkus on müüt. See on tõlgendus uuringut läbi viinud uuringujuhi poolt, kuid andmed seda ei kinnita. Ja vastupidiselt, uuringuga mitteseotud teadlased on hoiatanud, et selle uuringu tõlgendamisel meedias peab olema ettevaatlik, nii on seda öelnud Cambridge Ülikooli professor David Spiegelhalter, et „Arvestades alkoholi tarbimisega seotud mõnutundega, ei ole alkoholi tarbimisega seotud ebatavalisus piisav argument alkoholitarbimine ära keelata“. On juba ironiseeritud, et elamine on üldse ohtlik.

Mõni päev tagasi Münchenis toimunud Euroopa Kardioloogide Kongressi ( ESC) „Brain and Health“ sessioonil analüüsiti konkreetset artiklit ning jõuti konsensuslikule järeldusele, et üldsust on eksistatud.

## KUID MIDA SIIS IKKAGI KOKKUVÖTTES NENDE VÄGA VÄRSKETE UURINGUTULEMUSTE VALGUSES ÖELDA?

Minu sõnum veinisõpradele on see, et jooge punast veini, madalama alkoholisisaldusega 12,5%, noh häda pärast ka 13%, kuid hoiduge 14–15 % veinidest, kui te tahate veini iga päev juua. Kui ei taha, siis restoraniõhtutel, palun väga. Kuid ei ole mõtet üle tarbida ja peab meeles pidama, et mõõdukas või pigem vähem on ikkagi parem. Ja vähiriski osas panen siiski südamele, et liigpalju tõstab märkimisväärselt vähiriski.

### TL;DR:

---

- Prantsuse paradoks kehtib, seda näeme pidevalt arenevas teaduses ning elu kinnitab seda.
  - Punasel veinil on kehakaalu langetav toime ja ta pole ainult kaloripomm.
  - Veini positiivsed toimed südameveresoonkonnale kaovad kui inimene suitsetab.
  - Veini joomisel on tähtis mõõdukus. Veiniga pummeldamine ei too head, samamoodi kui mistahes alkoholi liigtarvitamine.
  - Värskest ilmunud kõrgelt hinnatud arstiteaduslikus ajakirjas Lancet ilmunud väga ulatusliku alkoholi puudutava artikli (23.08.2018, [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)) kokkuvõtted ajakirjanduses on üldsust eksitavad.
  - Vein on kasulik regulaarsel vähesel tarbimisel
- 

### SILDID

INTERVJUU | PERSOON | PUNANE VEIN | TERVIS

---

EELMINE POSTITUS

VERDICCHIO DEI CASTELLI  
DI JESI CLASSICO „DEL  
POZZO BUONO” 2016

---



KIRJUTAS

DR TOOMAS TOOMSOO

---

# SEOTUD POSTITUSED

TUNNE OMA SOMMELJEED – ARON RAHU



VINE, 11. MAI 2010

TUNNE OMA SOMMELJEED – ALEKSANDR RAFALSKI



VINE, 28. APRILL 2010

TUNNE OMA SOMMELJEED – AIVAR VIPPER



VINE, 15. MÄRTS 2010

Meeldib 2,3 tuh

Jaga

Otsi



SIIT SAAB TELLIDA AJAKIRJA TRÜKIVERSIOONI

TELLI PABER-VINE!

VINE TELLIMINE



Dunker

---

*Vino Mobile*  
VEINIPOOD

---

bestwine

---

ON*Wine*



---

## PILVES TEEMAD

Carso Stüüria Burgenland Alicante **Armeenia** Alam-Austria Georgia Colli Oriental del Friuli. Loire Steen **Tšehhi** Collio  
**Portugal** Riesling Tinto de Pais Jumilla Ojo de Llebre Lõuna-Aafrika Jerez **Grüner Veltliner** Cencibel Ramandolo Toscana Ull  
de LLebre **Galicia Prantsusmaa** sloveenia Umbria **Itaalia** Blauer Portugieser Welschriesling šerri heeres  
**Piemonte** Tinta Roriz Puglia Carnuntum **Slovakkia** Pinot Blanc **Hispaania** Valencia Rioja Veneto **Austria** St.  
Laurent Gewürztraminer Tinto Fino **Ungari** Trentino-Alto Adige Pinot Gris Chenin Blanc **Friuli** Blaufränkisch Apuulia

# VEINIAJAKIRI VINE

VINE on eestikeelne sõltumatu veiniajakiri, mille eesmärgiks on edasi viia Eesti veinikultuuri ja harida neid, kes julgevad vaadata sammukese kaugemale õlust ja viinast – traditsioonilistest eesti jookidest. Mis aga muidugi ei tähenda, et me viimati mainitutest täiesti mööda vaatame. Ajakirja kolleegiumisse ja maitsmiskomisjoni kuuluvad Eesti parimad veiniasjatundjad, siit leiab lugemist nii algaja veinisõber kui kogunud nautleja. VINE ilmus aastatel 2009–2016 ka paberkujul, peamiselt üks kord poolaastas – kevadel ja sügisel. Alates 2018. aasta veebruarist püüame varasemasse rütmi tagasi saada. Veebiversioonis üritame ära kasutada lisaväärtusi, mida pakuvad online-meedia võimalused – seda nii uudiste kiire kajastamise kui ka muude veebi-spetsiifiliste lahenduste näol. Oleme avatud erilahendustele ja arvestame meelsasti maaletoojate huve, kuid veinide hindamisel järgib ajakirja degusteerimiskomisjon alati sõltumatuse printsiipi.

**f**

---

## SILDID


ALENTEJO ARENI ARHITEKTUUR ARMEENIA AUSTRALIA AUSTRIA  
BAIRRADA CHARDONNAY CHIANTI CHIANTI CLASSICO DOURO DÃO ESA  
EVELYN COUNTY GRENACHE GRÜNER VELTLINER HISPAANIA ITAALIA  
KALEV KESKÜLA LIVIKO LOIMER LOISIUM MADEIRA MAITSMISED MEDICI  
MOURVÈDRE MUST PÕLL NAUTIMUS PERSOON PIIRKONNAD PINOT NOIR  
PORTUGAL PORTVEIN PRANTSUSMAA RAAMAT RHÔNE SOMMELJEE SYRAH  
TOSCANA TŠIILI VEINIRAAMAT VENETO VINE NR 9 VINHO VERDE VOSKEHAT

---

VINE KAASAUTORID

## AUTORID




 Kadri Kroon



 August Alop

 Jaak Eensalu

 Urvo Ugandi

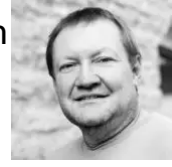
 Liina Karron

 Margit Kirsipuu



 Peep Moorast

 Ene Hälinen



 Toivo Voit

Veiniajakiri VINE © 2009–2017. Kontakt [info@vine.ee](mailto:info@vine.ee)

↑ Tagasi üles