

Pivo je zdravější než coca-cola, je to ideální nápoj pro sportovce a seniory, říká pivovarnický profesor

- editor007 | 10. dubna 2024

ČESKO: Rozhovor s jedním z našich největších odborníků na pivo, slad a chmel, profesorem Pavlem Dostálkem z VŠCHT o tom, proč je pivo zdravé a v čem je naše české pivo unikátní.

Dozvíte se:

Proč je pivo ideálním nápojem pro starší lidi i sportovce

Jaké zdraví prospěšné látky pivo má

Proč je český chmel tak žádaný

Kde můžete u nás ochutnat špičkový japonský ležák

Proč je pivo zdravější než kolové nápoje

Jak je to s ochucenými pivy

Prof. Ing. Pavel Dostálek, CSc., působí na Fakultě potravinářské a biochemické technologie Vysoké školy chemicko-technologické v Praze. Pivu se věnuje přes 30 let. Obdržel Cenu Františka Ondřeje Poupěte za přínos pivovarství, sladařství a návazným odvětvím. Přednáší předměty pivovarství a sladařství, je autorem více než stovky odborných článků, řady patentů a spoluautorem několika knižních publikací. S vášní vyučuje nové generace sládků, které vede k lásce k řemeslu a k profesní cti.



Profesor Pavel Dostálek, 4. dubna 2024. (Juraj Skovajsa/Epoch Times)

Pane profesore, mohl byste ve stručnosti říct, jaké prospěšné látky v sobě pivo obsahuje?

Pivo je vyráběné z přírodních surovin. Takže pochopitelně kromě vody a alkoholu, který ve velice mírné dávce má pozitivní zdravotní účinky, obsahuje i další přírodní zdraví prospěšné látky. Dnes máme spoustu druhů (typů) piv včetně nealkoholického a ve všech jsou přítomny přírodní antioxidanty.

Pivo obsahuje i hořké chmelové látky, které působí jako emulgátory a zároveň působí antimikrobiálně. Řada látek chmele má totiž mírné antibiotické vlastnosti, a zároveň přispívají ke zvýšené hladině estrogenních hormonů, prospěšných především u žen v menopauze. Chmel je už od pravěku používán jako léčivá rostlina. Třeba se už dlouhá léta ví, že chmel navozuje fyziologický spánek. Může to být třeba chmelový polštářek, anebo si dáte jednoduše dvě šišky chmele do hrnečku, zalijete to horkou vodou, zamícháte, vypijete a nádherně spíte.

Dále jsou v pivu aminokyseliny, vitamíny řady B, mikroprvky, protože pivo je vyrobeno z obilných sladů, je v něm poměrně velká koncentrace draslíku. Naopak sodíku je tam velice málo. Z dalších zajímavých prvků je v pivu křemík. O tom v podstatě zase tolik známo není, ale diskutuje se široce, že má velký význam proti lomivosti kostí a diskutuje se jeho úloha i v prevenci Alzheimerovy nemoci.

No a pochopitelně pivo obsahuje i hodně energie. Navíc se velice rychle se vstřebává, což je výhoda i nevýhoda. Pivo má vysoký glykemický index. To je vynikající pro sportovce, když chtějí rychle obnovit energii, ale současně je nevýhodou pro diabetiky. Také pro pitný režim je pivo ideální,

zvláště slabší nebo nealkoholické. Pro starší generaci je to asi jeden z nejlepších nápojů, ale samozřejmě pivo není vhodné pro diabetiky kvůli vyššímu obsahu alkoholu a nezanedbatelnému obsahu cukrů.

A běžné pivo by neměli konzumovat ani lidé, kteří trpí intolerancí na lepek (celiakií). Nicméně vyrábějí se i bezlepková piva z bezlepkových obilovin nebo piva upravená na velmi nízký obsah lepkových štěpů. Ostatně obsah lepku je i v běžném ležáku většinou nízký.

Co se týče pitného režimu, slabší pivo mohou v práci pít i některé profese jako skláři nebo hutníci, alespoň dřív to tak bylo.

Ano, tohle stále platí i dnes, protože pitný režim je u některých profesí důležitý, zejména v případech intenzivní fyzické námahy či vysoké zátěže teplem. Pravda, z hlediska ochrany zdraví při práci i obecně jsou jako ochranné nápoje preferovány pitná voda a vody minerální, ovšem zákonodárci připouštějí i konzumaci piva, když stanoví, že k ochraně zdraví zaměstnanců před účinky zátěže teplem je možno poskytnout ochranný nápoj, který nesmí obsahovat více než 6,5 hmotnostních procent cukru a množství alkoholu v něm nesmí překročit 1 hmotnostní procento (ochranný nápoj pro mladistvého zaměstnance ovšem alkohol obsahovat nesmí).

Stejně důležitý je ale pitný režim i u starších lidí, kteří nedodržují pitný režim (nemívají pocit žízně) a dost často trpívají nechutenstvím. A pivo povzbuzuje chuť k jídlu svými chmelovými látkami.

A ještě jedna zajímavost – pivo je beze zbytku vstřebatelné, takže když se ho napijete, vstřebá se, do střev nic nejde, a přesto do sebe dostanete energii a všechny obsažené prvky.

Studie profesora Racka z Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni ukázala, že pivo chrání cévy před rozvojem aterosklerózy. Souhlasíte s tímto závěrem? Prokázaly i jiné studie podobné výsledky?

Tu studii znám a souhlasím s jejími závěry. Můj doktorand dokonce dělal kdysi klinickou studii ve Švédsku. Ta studie spočívala v ověření, jestli se zvedne antioxidační kapacita krevní plazmy po konzumaci piva. Což se i stalo a zkoušeli jsme k tomu jako kontrolu nealkoholické pivo. Vycházelo to s ním také, byť o něco níž. A když jsme se pokoušeli pivo napodobit, že se konzumovaly jen jednotlivé komponenty piva, už to tak nevycházelo. Takže víme, že to takhle funguje, nicméně dnes by to bylo považováno skoro za propagaci alkoholického nápoje.

Ono s alkoholem je to dneska tak. Kdysi jsme psali s profesorkou Dostálovou Zbožiznalství a tehdy bylo považováno za skutečně neškodnou, umírněnou spotřebu, za střídme pití, 10 gramů alkoholu pro ženu a 20 gramů alkoholu pro muže. Tato dávka odpovídá jednomu malému pivu pro ženu a jednomu velkému pivu u muže denně. Nejhorší jsou následky u lidí, kteří pijí nárazově, a pak samozřejmě velmi častá a pravidelná vyšší konzumace. Ve skutečnosti je to tak, že jenom velice střídmá konzumace je prospěšná.

U nás jsme vyhlášení spíše konzumací ne až tak střídmostou...

To, že jsme stále první na světě, mě tak úplně netěší, ale zase na druhou stranu to dokládá, že lidi mají prostě pivo rádi.

Když jsme první na světě, pojďme na tom najít nějaké pozitivum nebo nějakou zvláštnost. Je v něčem české pivo specifické?

Je. Právě když jsem mluvil o křemíku, tím, že stále udržujeme chráněné zeměpisné označení České pivo, tam, kde je to napsáno, máte zaručeno, že byly použity české suroviny a že byl uplatněn dekokční způsob rmutování, který vede k tomu, že se prospěšné látky velmi dobře extrahují a přecházejí do piva. Což tak není u některých zahraničních piv, kde jedno pivo vypadá stejně jako to druhé, ničím nezaujme a nemá takovou plnost, jako má České pivo. V tomto je tedy České pivo

jedinečné. A je to i jeden z důvodů, proč tomu tak je.

Mimochodem, dneska jsem rychle zhlédl statistiky výroby a prodeje piva za první dva měsíce, a nárůst je k minulému roku o 7 %, což je docela překvapivé vzhledem k tomu, co se teď říká o spotřebě, že klesá a že se to týká i sudového piva.

Podílí se na specifičnosti českého piva i náš chmel?

Ano, veškeré použité suroviny. Český slad je specifický, říká se mu český nebo plzeňský, světlý slad. A všechny ležáky nejméně na poslední chmelení používají žatecký chmel.

V souvislosti s chmelem mě napadá, že pan ministr Výborný jel s delegací do Vietnamu a jednali tam mimo jiné i o žateckém chmelu. Víím, že se tam dováží stejně jak do mnoha zemí Asie, ale jak jsme se bavili o jedinečnosti českého piva, i když ten žatecký chmel do Asie přivezete, už to pivo asi stejně nikdy nebude takové jako to české, že?

Není to tak úplně pravda. Pivo ve Vietnamu začali samozřejmě dělat čeští sládci, ta tradice je tam ohromná. Vaří se tam české pivo z českých surovin, používají se české kvasinky, které se tam letecky posílají, jsou tam české minipivovary. Z těch větších samozřejmě některé vlastní i nadnárodní společnosti, ale jsou tam stále dobré vztahy s českým pivovarstvím.

Ještě lepší vztahy, co se týká žateckého chmelu i českého sladu, tak jsou v Japonsku. Chmel a slad jsou jedny z mála komodit, které se do Japonska vůbec vyvážejí. Exportujeme 85 % žateckého chmele a zhruba polovinu produkce sladu. Hodně z toho jde právě do Japonska a japonské firmy si také hlídají, aby k nim šel jen ten patřičný žatecký chmel, protože pěstební oblasti jsou tři, v Čechách Žatec a Ústěk, na Moravě Tršicko, a oni nechtějí chmel z Tršic, oni chtějí chmel ze Žatce, takže si to hlídají. V Japonsku se dělá špičkový ležák, který je inspirovaný českým ležákem a je vynikající.

Měl jste možnost ho ochutnat?

Měl a vy ji máte taky. Každý rok, kdy probíhá Dočesná v Žatci, nadnárodní pivovarnická společnost Suntory z Japonska, která cítí sounáležitost ke svému partnerovi, od kterého berou suroviny, tam letecky dopravuje jejich špičkový japonský ležák. Je to pivo vařené z českých surovin a je do puntíku dodržován český způsob vaření, jen tohle japonské pivo není tak hořké. Oni si udělali průnik našich dvou nejlepších ležáků – Prazdroje a Budvaru – a výsledkem je pivo, které je hořkostí někde mezi nimi. To jsou špičková japonská piva.

Hlídají si Japonci kvalitu chmele i nějakými chemickými rozbory?

Hlídají a dokonce tady jsou česko-japonské firmy, které se jednak starají o to, aby šel do Japonska český chmel, a jednak hlídají technologii pěstování. A těží z toho i pěstitelé chmele. Japonci kdysi začínali s technologií bezvirových rostlin, a na tom založili technologii, kterou se dělá bezvirová chmelová sadba. A tu umějí jediné dva subjekty. Jedním je ona společná japonsko-česká společnost, druhým je Chmelařský institut.

Ještě se vraťme ke zdravotní stránce. Co říkáte na moderní ochucená piva? Jak jsou na tom z hlediska zdravotního? Jsou stejně prospěšná jako ta klasická piva?

Víte, ono je to takhle. Ochucené pivo je jen pivo s přídavkem přírodní nebo přírodně identické aromatizující složky. Více rozšířené jsou tzv. radlery, což jsou piva smíchaná s ovocnou šťávou (limonádou). Tyto radlery obsahují od 30 do 90 % piva a zbytek je ovocná šťáva (limonáda). Takže i kdyby to byl například poměr padesát na padesát, pořád to je o 50 % zdravější než běžná limonáda. Do běžných limonád se dává v lepším případě sacharóza, v horším případě vysoko fruktózové sirupy nebo invertní sirup (směs glukózy a fruktózy). Fruktóza je v té směsi sladivější než glukóza, nerozštěpená sacharóza má nižší sladivost.

Obečně cukr, který je v pivu většinový, tedy maltóza (cukr sladový) je v normálním pivu prokvašen na alkohol, čili je obsažen ve velmi malém množství, má sladivost 60 %. Co se týká jeho metabolismu, je metabolizován daleko pohodlněji než fruktóza. Fruktóza, obsažená ve vysoko fruktózových sirupech, je tělem zpracovávána metabolickou dráhou, v níž se tvoří větší množství tuku. To znamená, že skutečně všechny tyto soft drinky jsou z hlediska obsahu cukru nevhodné. Je to dáno právě tím, že fruktóza má vysokou sladivost, proto ji výrobce také používá.

Takže v tom poměru, v jakém jsou v radlrech namíchány pivo a limonáda, jsou tyto nápoje vhodnější a rozhodně zdraví prospěšnější než třeba kolové nápoje, v nichž je hodně cukru a kyselina fosforečná, a to i pro děti.. Samozřejmě, svému dítěti bych nikdy pivo prvoplánově nedával, protože tam může vzniknout psychologický návyk.

Chmel je příbuzný s konopím, jestli se nemýlím. Mají něco společného?

Chmel patří do čeledi konopovitých se dvěma zástupci – konopím a chmelem. Jak konopí, tak chmel jsou vlastně biochemické fabriky, které produkují spoustu biologicky aktivních látek. Jediný důvod, proč se farmaceutický průmysl vyhýbá jejich komplexnímu využívání, je, že se na tom nevydělá. Nedá se totiž patentovat příroda. Většinou je to tak, že najdete v přírodě daný účinek u nějaké rostliny, z toho izolujete látku, která za to většinově může, tu potom chemicky modifikujete, a patentujete si tu složku, která je jenom mírně pozměněna. Jinak většina našich léků, které běžně používáme, de facto pochází z přírody.

Děkujeme za rozhovor.

Není zač, rád jsem informoval.

AUTOR: Ondřej Horecký a Juraj Skovajsa

[ZDROJ](#)