10 Οκτωβρίου 2016

Τα 8 οφέλη της μπύρας στην υγεία μας!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Μπορεί η μπύρα να μην συγκαταλέγεται στα υγιεινά τρόφιμα, ωστόσο μπορεί να βελτιώσει πολλές πλευρές στην υγεία ενός ανθρώπου. Έτσι όσοι καταναλώνουν ένα με δύο ποτήρια μπύρα την ημέρα όχι μόνο δεν κάνουν κακό στον οργανισμό αλλά αντιθέτως τον βοηθάνε σε πολλούς τομείς.

Πιο δυνατά οστά

Η μπύρα περιέχει πυρίτιο, ένα στοιχείο που σχετίζεται με την υγεία των οστών. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι όσοι απολαμβάνουν ένα με δύο ποτήρια μπύρα την ημέρα είχαν μεγαλύτερη πυκνότητα οστών. Αλλά εκείνοι που κατανάλωναν

περισσότερο από την ποσότητα αυτή εμφάνιζαν μεγαλύτερο κίνδυνο καταγμάτων.

Κάνει καλό στα νεφρά
Μια μελέτη του 2011 διαπίστωσε ότι η μπύρα βοηθάει στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης λίθων στα νεφρά. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε νερό που της προσδίδει διουρητική δράση.

Κάνει καλό στην καρδιά
Σύμφωνα με μελέτη που έγινε στην Ιταλία, σε δείγμα πάνω από 200 χιλιάδες άτομα όσοι έπιναν ένα ποτήρι μπύρα την ημέρα είχαν κατά 31% μειωμένη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακές παθήσεις, λόγω των φυσικών αντιοξειδωτικών που περιέχει η μπύρα, τις γνωστές φαινόλες.

Πηγή φυτικών ινών
Η μπύρα φτιάχνεται από κριθάρι, το οποίο περιέχει μία διαλυτή ίνα, την β-γλυκάνη. Έτσι εκτός από πλούσια σε φυτικές ίνες η μπύρα βοηθάει και στην μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης εξαιτίας της β-γλυκάνης.

Βοηθάει στην υγεία του εγκεφάλου
Μία μπύρα την ημέρα μειώνει την πνευματική εξασθένηση των γυναικών μεγάλης ηλικίας τουλάχιστον κατά 20%. Τουλάχιστον αυτό υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Πλούσια σε βιταμίνες Β
Διαβάστε κι αυτό. Ένα ποτήρι μπύρας μπορεί να δώσει στον οργανισμό το 12,5% της απαραίτητης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης Β6.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση
Μια μελέτη του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι οι γυναίκες ηλικίας από 25 έως 40 που έπιναν μπύρα είχαν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αρτηριακή πίεση σε σύγκριση με όσες κατανάλωναν άλλου είδους αλκοολούχου ποτού.

Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου
Η μπύρα περιέχει xanthohumol (ένα φλαβονοειδές που βρίσκεται στα άνθη λυκίσκου και στην μπύρα), το οποίο καταπολεμά και απομακρύνει τα ένζυμα που προκαλούν καρκίνο.

Πηγή: ikypros.com