

Berea reduce riscul pentru bolile de inimă și îți ține creierul sănătos

Dana Lascu / 03 aug 2018 / 17:33



Descriere foto: bere

Oficial, berea este bună pentru sănătate, pentru că reduce riscul de apariție a bolilor de inimă și îmbunătățește creierului, spun cercetătorii. Poate pare incredibil, dar berea conține mai multe proteine, vitamine B, minerale și antioxidanți decât vinul. Toate acestea, însă, cu o condiție: să bei o anumită cantitate de bere! Iată cât!

Veste bună pentru amatorii de bere. Se pare că licoarea are numeroase avantaje neașteptate pentru sănătate, notează Online.

Pe lângă faptul că stinge setea după o zi de muncă, berea conține numeroși nutrienți care duc la reducerea riscului de a inimă și îmbunătățește activitatea creierului.

Aceasta este concluzia la care au ajuns cercetătorii de la Hong Kong, care au publicat săptămâna aceasta studiul lor în *Journal of the Medical Sciences*.

Proteine, vitamine și minerale esențiale

Ei cred că berea conține mai multe proteine și vitamine B decât vinul, că este bogată în antioxidanți și că poate reduce apariția a bolilor cardiovasculare.

Unul dintre cercetătorii principali, Sisi Yip, a explicat pentru publicația *South China Morning Post*, că „berea conține mir precum calciu, fier, magnezi, fosfor, potasiu, sodiu, zinc, cupru, mangan și seleniu, fluoride și silicon.

„Berea conține, de asemenea, o gamă de polifenoli, cum ar fi flavonoide și acizi fenolici, care contribuie direct la aroma sa”.

Cât ai voie să consumi

Polifenolii, spune ea, au proprietăți care îmbunătățesc rezistența organismului, reducând riscul de apariție a diabetului, artere și bolilor cardiace, protejând, în același timp, și activitatea creierului.

Există însă o condiție esențială: consumul de bere să fie moderat!

„Consumul ideal zilnic este de maximum o bere pentru bărbați și o jumătate de bere pentru femei”, a explicat cercetătorul.

O sticlă de bere înseamnă 330 de mililitri, nu mai mult.

