

## 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.

