

Τα ευεργετικά οφέλη της μπίρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η μπίρα είναι ένα από τα αγαπημένα αλκοολούχα ποτά των περισσότερων, ιδιαίτερα τους θερμούς μήνες του καλοκαιριού.

Από τη φύση καταλήγει στο ποτήρι μας και είναι από τα λίγα αλκοολούχα ποτά που περιέχουν αντιοξειδωτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το μαγνήσιο, το κάλιο, ο φώσφορος, το σελήνιο, μικρές ποσότητες ασβεστίου και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Αν ανήκετε στους λάτρεις της «ξανθιάς συντροφιάς», παρακάτω θα διαβάσετε συμβουλές για το πώς μπορείτε να την απολαύσετε και να επωφεληθείτε από τα ευεργετικά της οφέλη...

Απολαύστε με μέτρο: Είναι ακόμη καλοκαίρι, οι διακοπές σας έχουν χαλαρώσει και σας έχουν κάνει να αφήσετε πίσω τα άγχη της καθημερινότητας που σιγά-σιγά επανέρχονται και τα αλκοολούχα ποτά -ανάμεσά τους και η μπίρα- πλέον έχουν γίνει μία καθημερινή καλοκαιρινή συνήθεια.

Κι όμως, γνωρίζετε ότι πίνοντας καθημερινά μπίρα μέσα σε συγκεκριμένα όρια ακολουθείτε τις συστάσεις της ισορροπημένης διατροφής; Μάλιστα η κατανάλωση μπίρας με μέτρο έχει συνδεθεί με τη μακροζωία, την υγεία της καρδιάς και των οστών, καθώς και με άλλα ευεργετικά οφέλη για την υγεία μας.

Βέβαια το να πίνετε με μέτρο σημαίνει ότι μπορείτε να καταναλώνετε έως 1-2 κουτάκια μπίρας χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ (έως 5%) ημερησίως.

Επομένως, εάν θέλετε να βγείτε το βράδυ για ποτό θα πρέπει να υπολογίσετε την ποσότητα της μπίρας που θα καταναλώσετε έτσι ώστε να μην υπερβείτε τα 1-2 κουτάκια μπίρα όλη την ημέρα. Μπορείτε, λοιπόν, να την απολαύσετε σε μικρότερη μερίδα στο μεσημεριανό σας σερβίροντάς τη σε ένα μικρό ποτήρι ή επιλέγοντας τη συσκευασία των 250ml.

Έτσι, μπορείτε να ελέγξετε καλύτερα την ποσότητα που θα καταναλώσετε, ενώ θα σας κρατήσει «συντροφιά» περισσότερη ώρα.

Απολαύστε με παρέα και κατά προτίμηση στο τραπέζι του φαγητού: Σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα επιστημονικών μελετών η κατανάλωση αλκοόλ μαζί με κάποιο γεύμα φαίνεται να βοηθά στον καλύτερο έλεγχο της ποσότητας που καταναλώνεται.

Επιπλέον, η κατανάλωση αλκοόλ πριν από τα γεύματα έχει φανεί ότι μπορεί να οδηγήσει αργότερα σε αυξημένη πρόσληψη φαγητού, καθώς και σε τσιμπολόγημα.

Επομένως, καταναλώστε τη μπίρα σας μαζί με τα γεύματα. Εάν πάλι θέλετε να σας κρατήσει παρέα και στην παραλία προτιμήστε μία μπίρα χωρίς αλκοόλ ή μία μπίρα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ!

Προσοχή στην ταβέρνα: Η μπίρα είναι ένα από τα πιο παρεξηγημένα αλκοολούχα ποτά και συχνά κατηγορείται ότι έχει πολλές θερμίδες και ευθύνεται για το λεγόμενο «σωσίβιο» στην κοιλιά.

Ωστόσο, όλες οι έρευνες έχουν δείξει ότι δεν είναι το αλκοόλ ή η μπίρα που παχαίνει, αλλά αυτά που τρώμε ή αυτά που κάνουμε παράλληλα (πχ. καθόμαστε για πολλές ώρες χωρίς να ασκούμε). Οπότε, επιλέξτε τη μπίρα σας στην ταβέρνα, αλλά δώστε προσοχή στην ποσότητα και στις επιλογές του μενού.

Συνεχίζοντας να απολαμβάνετε την καλοκαιρινή διάθεση, φροντίστε να βάλετε την μπίρα και τα συνοδευτικά της με μέτρο στο υπόλοιπο των διακοπών σας και κατά την επιστροφή σας κάνοντας πιο «ελαφριές» και ταυτόχρονα θρεπτικές επιλογές.

Πηγή: ikypros.com