

10 λόγοι για να πιείτε μύρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το να προσπαθήσουμε να σας πείσουμε να πιείτε μύρα είναι περιττό αφού μάλλον ήδη το κάνετε, αν χρειάζεστε όμως... παρακάλια ας δούμε 10 λόγους για να το κάνετε.

Διατηρεί τα νεφρά σας υγιή

Μια φινλανδική μελέτη διαπίστωσε ότι η μύρα έχει περισσότερα οφέλη για τα νεφρά απ' ό,τι άλλα αλκοολούχα ποτά. Ένα ποτήρι μύρα την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πέτρας στα νεφρά κατά 40%.

Περιέχει φυτικές ίνες

Η μύρα, ειδικά η σκούρα, περιέχει περίπου ένα γραμμάριο διαλυτών φυτικών ινών σε κάθε ποτήρι. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης. Στο κρασί από την άλλη δεν υπάρχουν φυτικές ίνες.

Αυξάνει τα επίπεδα βιταμίνης Β

Σύμφωνα με μια ολλανδική μελέτη, όσοι καταναλώνουν μύρα σε σταθερή βάση είχαν 30% υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης Β6 στο αίμα τους απ' ό,τι όσοι προτιμούσαν άλλες μορφές αλκοολούχων ποτών. Η μύρα έχει επίσης βιταμίνη Β12

και φολικό οξύ.

Έχει πλούσια ιστορία

Η μύρα είναι ένα από τα αρχαιότερα ποτά της ανθρωπότητας. Στη Μεσοποταμία υπάρχουν δίσκοι που χρονολογούνται από το 2500 π.Χ. και αποκαλύπτουν ότι η παραγωγή μύρας ήταν ένα δημοφιλές γυναικείο επάγγελμα. Η μύρα από ψημένο ψωμί κριθαριού ήταν μέρος της καθημερινής διατροφής των φαραώ της Αιγύπτου.

Ενυδατώνει καλύτερα και από το νερό

Μια πρόσφατη μελέτη συνιστά κατανάλωση μύρας με μέτρο ως μέρος της διατροφής ενός αθλητή.

Κάνει καλό στα κόκαλα

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα υψηλά επίπεδα πυριτίου στην μύρα μπορεί να κάνουν καλό στην πυκνότητα των οστών σας.

Μια χημική ένωση λυκίσκου περιέχει αντι-ιικές ιδιότητες

Η ένωση χουμουλόνης παρέχει αποτελεσματική προστασία απέναντι σε έναν ιό που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές μορφές πνευμονίας και βρογχίτιδας σε παιδιά. Βέβαια, κάποιος θα πρέπει να καταναλώσει 30 ποτήρια μύρας για να αποκτήσει την προστασία στον ιό, αλλά η σκέψη είναι που μετράει.

Η Guinness είναι ελαφριά μύρα

Με 125 θερμίδες ανά ποτήρι, η Guinness περιέχει λιγότερες θερμίδες απ' ό,τι μύρες όπως η Budweiser, καθώς και από άλλα είδη όπως οι lager. Στην πραγματικότητα είναι σαν να τρώτε σαλάτα λάχανο.

Είναι φεμινιστική

Οι πρώτες ζυθοποιίες ήταν ως επί το πλείστον γυναικεία υπόθεση, όπως επίσης οι γυναίκες διατηρούσαν τις περισσότερες αποικιακές μπουραρίες. Στην αρχαία Ελλάδα το κρασί θεωρούνταν ανδρικό ποτό ενώ η μύρα ως θηλυκή και λιγότερο αριστοκρατική.

Βοηθά στον ύπνο

Η μύρα περιέχει λακτοφλαβίνη και νικοτινικό οξύ, ουσίες που βοηθούν τον οργανισμό στο να κοιμηθεί πιο εύκολα.

Πηγή: clickatlife.gr