

# Μπύρα με αφρό ή χωρίς; Τι είναι καλύτερο για το στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



μπύρα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αλκοολούχα ποτά και ειδικά το καλοκαίρι η κατανάλωσή της εκτοξεύεται.

Η μπύρα παρέχει σημαντικά οφέλη για την υγεία λόγω των συστατικών που περιέχει.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο λυκίσκος επιδρά προστατευτικά ενάντια σε κάποιες μορφές καρκίνου και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Η μαγιά παρέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως B1, B6 και φυλλικό οξύ, οι οποίες συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, και στη διατήρηση της μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου σε φυσιολογικά επίπεδα.

Έχει βρεθεί επίσης ότι συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Ποιο είναι όμως το ιδανικό σερβίρισμα για τη μπύρα;

Ο αφρός προστατεύει την μπύρα από την επαφή της με το οξυγόνο και δεν την

αφήνει να οξειδωθεί, βοηθώντας την έτσι να κρατήσει καλύτερα τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της (τη γεύση, το άρωμα κλπ.).

Επίσης όταν η μύρα κάνει αφρό στο ποτήρι ελευθερώνεται το ανθρακικό που περιέχει με αποτέλεσμα να μας προστατεύει από τα προβλήματα που προκαλεί το ανθρακικό όπως είναι το πολύ φούσκωμα στο στομάχι, οι ερυγές (ρεψίματα) και η ανάγκη για επιτακτική ούρηση.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)