

# BEREA

## anti-răceală și anti-cancer!

Deși cei mai mulți români o asociază cu canicula, berea este perfectă și-n sezonul rece (nu degeaba au nemții un Oktoberfest!), specialiștii demonstrând că, datorită conținutului ei ridicat de minerale, este băutura ideală în caz de răceală și gripă! De asemenea, berea conține vitaminele B1, B2 și PP, calciu, magneziu, potasiu, fibre, având de două ori mai mulți antioxidanți decât vinul alb. Hameiul este nu doar un analgezic puternic, ci conține xantohumul, substanță ce blochează efectele testosteronului, reducând riscul îmbolnăvirii de cancer de prostată, conform testelor coordonate de prof. Clarissa Gerhauser (Heidelberg, Germania). Berea poate contribui însă și la prevenirea apariției pietrelor la rinichi, consumul moderat reducând cu până la 21 la sută riscul apariției calculilor renali, potrivit unui studiu realizat de Departamentul de Nutriție al Școlii Publice de Sănătate Harvard, pe 45.289 de subiecți bărbați, cu vârste cuprinse

între 40 și 75 de ani. Și asta nu e tot! Băutorii de bere cu măsură prezintă un risc scăzut de a suferi de depresie, indică un studiu coordonat de Christopher Jens Skogen de la Universitatea din Bergen, Norvegia, și efectuat pe 38.000 de persoane. O posibilă explicație ar fi rolul berii de liant social. Iar dacă vă temeți că spumoasa băutură vă va transforma silueta într-un...butoi, uitați de asemenea grijii! Cu un conținut caloric mult mai mic decât al altor băuturi alcoolice, berea este acuzată pe nedrept de creșterea

în greutate, au demonstrat cercetătorii spanioli de la Consiliul Superior de Cercetări Științifice din Madrid. 350 de ml de bere conțin 150 de calorii, 13 g de carbohidrați, 1,5 g de proteine, 0 g de grăsimi și 5% alcool. În plus, berea, fie ea cu alcool sau fără, conține mult mai puține calorii pentru 100 de ml (doar 43 kcal în varianta cu alcool și 17 kcal în varianta fără alcool), decât băuturi precum laptele, sucul de portocale sau de mere. În medie, fiecare sticlă de 500 de ml de bere, în funcție de concentrația de alcool, aduce

un aport suplimentar de 50-300 Kcalorii, informează [doctorescu.ro](http://doctorescu.ro). Cum un adult normal și sănătos consumă zilnic 2000-3000 Kcalorii/zi, o sticlă de bere nu ar însemna mare lucru. Asta dacă nu e băută seara, în cantități mari sau însoțită de sărături (chipsuri, alune, produse de tip fast food etc). În plus, cercetătorii de la Școala Politehnică Federală din Lausanne, Elveția, susțin că berea conține o vitamină (ribozid-nicotinamida-NR), care luptă împotriva obezității și îmbunătățește masa musculară. (TV.)

