

Proč je pivo přínosné?

Proč byste si měli dát každý den pivo? Možná proto, že to je vlastně jeden ___ nejstarších „iontových“ nápojů a dokonce prý obsahuje i látky, které působí jako prevence vysokého krevního tlaku či rakoviny!

Za prohlášení, že pivo prospívá zdraví, nás asi budou milovat všichni, kteří se ___ něj neobejdou a dopřávají si ho ___ hojně míře každý den. Ovšem právě ta míra je zásadní. „Je potřeba pít ___ mírou – denně můžeme doporučit maximálně dva půllitry ___ mužů a dvě třetinky ___ žen,“ říká Martina Ferencová, výkonná ředitelka Českého svazu pivovarů a sladoven.

Pivo místo multivitaminu?

Pivo obsahuje cenné vitaminy a minerály tělu velmi prospěšné. Které to jsou?

- Vitamin B1 – thiamin - štěpí sacharidy, čímž dodává tělu energii, ___ to má také význam ___ růst, trávení a nervovou aktivitu.
- Vitamin B2 – riboflavin - přispívá ___ normální činnosti nervové soustavy a ___ snížení míry únavy a vyčerpání a také má vliv ___ kvalitu pokožky a zraku.
- Vitamin B6 – pyridoxin - hraje důležitou roli ___ metabolismu a absorpci bílkovin, reguluje roli tuků a sacharidů, pomáhá správné funkci nervového systému a tvorbě červených krvinek.
- Niacin - působí při uvolňování energie ___ tuků a sacharidů a ___ hromadění tělesné energie. Je součástí dvou koenzymů, pomáhá syntetizovat tělesný tuk a cholesterol.
- Kyselina listová - je základním vitaminem, který podporuje tvorbu červených krvinek, metabolismus aminokyselin a obnovu veškerých buněk ___ těle.
- Minerály - hlavně vápník a hořčík, zinek, železo, fluor a další. Funguje jako prevence osteoporózy a Alzheimerovy nemoci.



___ všech těchto potravinách najdete vitamin B6, ale je ho dost i ___ pivu!

Pivo ___ trávení i srdce

Až si příště otevřete lahvinku nebo vyrazíte „na jedno“, můžete to brát jako prevenci _____ mnoha neduhům. Právě to potvrdil celý tým lékařů a zdravotníků ___ čele ___ profesorem Milanem Šamánkem a docentkou Zuzanou Urbanovou. Porovnali a vyhodnotili hned tři evropské zdravotnické studie a konstatovali, že pivo:

- Zabraňuje onemocnění srdce a cév - pití malého množství piva snižuje kardiovaskulární riziko, ___ „léčebnou dávku“ lze považovat dvě piva denně. Ovšem neměli byste to kazit tím, že si ___ pivu dáte cigaretu.
- Snižuje riziko tvorby ledvinových kamenů - ___ pokusu na Harvardské univerzitě se prokázalo, že pitím ¼ litru kávy se riziko vzniku ledvinových kamenů snížilo ___ 10 %, ___ pití stejného množství čaje ___ 14 %, ___ pití piva celkem ___ 21 %. Protože pivo působí močopudně, je obecně doporučováno i urology.
- Prodlužuje věk - britská studie, která porovnávala 7735 mužů, prokázala snížení úmrtnosti pravidelných pijáků piva ___ 16 % ___ nepijákům. Ve studii EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), ___ níž bylo zahrnuto 380 395 pacientů, měli ti, kteří nikdy ___ životě nepili pivo, umírat dříve než mírní pijáci.
- Usnadňuje trávení - hořké látky, kyselina uhličitá a třísloviny z chmele povzbuzují chuť ___ jídlu, zvyšují produkci slin ___ ústech a napomáhají sekreci žaludečních šťáv. Urychlují také štěpení tuků a bílkovin, což v důsledku zlepšuje trávení. Hořké látky mají také antibakteriální účinky. U lidí konzumujících dva litry piva týdně bylo také zjištěno ___ dvě třetiny nižší riziko výskytu gastritidy než ___ abstinentů.
- Pomáhá ___ prevencí civilizačních chorob - „Střídmá konzumace piva snižuje riziko aterosklerózy, snižuje stres, podporuje krevní oběh, trávení a některé složky obsažené ___ pivu mají protinádorový a antibakteriální charakter," říká lékařka a výživová poradkyně Hana Mojžíšová.



Hořké složky ___ pivu podporují trávení a zabraňují tvorbě ledvinových kamenů

Z takového výčtu kladů by člověk dostal hned chuť „na jedno“. A co vy, dáváte si pravidelně pivo?