

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ



ΕΘΝΙΚΟΝ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

NATIONAL & KAPODISTRIAN
UNIVERSITY OF ATHENS

Προεστός Χαράλαμπος
Επ. Καθ. Χημείας Τροφίμων
Τμήμα Χημείας, ΕΚΠΑ

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ





Beer brings good cheer

ALL drinkers can raise a pint to the experts who reckon that beer is one of the healthiest alcoholic tipples around - when sipped in moderation, of course.

A report, commissioned by The Beer Academy, found 10% of drinkers wrongly believe beer contains fat and 13% think it is made of chemicals. Of 2004 adults surveyed, 68% thought beer was our national drink.

An Academy spokeswoman said: "Beer contains vitamins, fibre and minerals which can help you to maintain a well-balanced, healthy diet."



Beer is healthy

by LAURA NEIL

BEER is one of the healthiest alcoholic drinks available.

It is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants.

And it is relatively low in calories. The Beer Academy found.

But a survey found 10% of people wrongly believe beer contains fat, and 13% incorrectly believe it is made from chemicals rather than malted barley and hops.

Beer writer Pete Brown said: "Still, we persist in the myth that somehow beer is an inferior drink to foreign imports such as wine."



It's a pint of cheer

BEER can help keep us happy and well, according to a report.

It said our national drink is one of the healthiest alcoholic beverages of all, with fewer calories than many tipples. The Beer Academy - which aims to help people enjoy it sensibly - also argues the drink has social benefits, as a pint in the pub is a great way to enjoy good company and gossip.

But its survey of 2004 people found ten per cent wrongly believe beer contains fat.

A spokeswoman said: "Beer contains vitamins to help maintain a well-balanced diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower the risk of osteoporosis."



Beer is packed with vitamins and fibre

Set forth and rejoice - beer really is good for you, makers claim. The traditional brew, when drunk in moderation, is one of the healthiest alcoholic drinks available, despite ten per cent of us wrongly believing beer contains fat, researchers found. "Beer contains vitamins which help you to maintain a well-balanced healthy diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower your risk of osteoporosis," said the Beer Academy, which commissioned the ICM research.

Find a Job | Get | Wine | Our Pages | Feedback | My Stories

MailOnline **health**

Home News Sport TV & Shows | Health | Science & Tech Money Debate Coffee Break Property Motoring Travel

Why beer is one of the healthiest alcoholic drinks available

By DAVID HILL, REPORTER
Last updated at 9:42 AM on 21st June 2010
Comments (16) | Write to the Editor

The healthy properties of beer when consumed in moderation are not well understood, according to a new report.

The drink is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants and has a relatively low caloric value compared with many other alcoholic beverages, the study says.

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.

A spokeswoman said: "Beer contains vitamins which can help you to maintain a well-balanced healthy diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower the risk of osteoporosis."

A survey found that while 68% of people consider beer to be Britain's national drink, some 10% wrongly believe that beer contains fat, and 13% incorrectly believe that beer is made from chemicals rather than malted barley and hops.

The report also explores the psychological and sociability benefits of people enjoying a pint in their local pub - yet pubs are closing at a rate of 39 a week.

It argues that the pub is at the heart of every community and a place where people go to enjoy company and to meet friends and family.

Pete Brown, an award-winning author, said: "Still, we persist in the myth that somehow beer is an inferior drink to foreign imports such as wine. From Government regulations through to weddings and business occasions, wine rather than beer is served."

It has been fashionable to look down on our own national drink in favour of overseas imports. But to do that is to turn our backs on our great British success story and our own heritage, and miss out on the myriad tastes and complexities that beer can offer."

Beer is one of the healthiest alcoholic drinks available, according to a report

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.

PRESS ASSOCIATION

Home | News | Digital | Projects | Images | Video | Sport | Entertainment | Lifestyle | Weather | Specialist Areas

Home | News | Digital | Projects | Images | Video | Sport | Entertainment | Lifestyle | Weather | Specialist Areas

Key Benefits | Categories | Delivery Methods

Wire service news

Beer gives health report

The healthy properties of beer when consumed in moderation are not well understood, according to a new report.

The drink is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants and has a relatively low caloric value compared with many other alcoholic beverages, the study says.

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.

A spokeswoman said: "Beer contains vitamins which can help you to maintain a well-balanced healthy diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower the risk of osteoporosis."

A survey found that while 68% of people consider beer to be Britain's national drink, some 10% wrongly believe that beer contains fat, and 13% incorrectly believe that beer is made from chemicals rather than malted barley and hops.

The report also explores the psychological and sociability benefits of people enjoying a pint in their local pub - yet pubs are closing at a rate of 39 a week.

It argues that the pub is at the heart of every community and a place where people go to enjoy company and to meet friends and family.

Pete Brown, an award-winning author, said: "Still, we persist in the myth that somehow beer is an inferior drink to foreign imports such as wine. From Government regulations through to weddings and business occasions, wine rather than beer is served."

It has been fashionable to look down on our own national drink in favour of overseas imports. But to do that is to turn our backs on our great British success story and our own heritage, and miss out on the myriad tastes and complexities that beer can offer."

ITN

Last update: Mon Jun 21 2010 10:29:30

Local | National | Sports | Health | In the moment

Beer gives health report

Mon Jun 21 2010 10:29:30

The healthy properties of beer when consumed in moderation are not well understood, according to a new report.

The drink is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants and has a relatively low caloric value compared with many other alcoholic beverages, the study says.

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.

A spokeswoman said: "Beer contains vitamins which can help you to maintain a well-balanced healthy diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower the risk of osteoporosis."

A survey found that while 68% of people consider beer to be Britain's national drink, some 10% wrongly believe that beer contains fat, and 13% incorrectly believe that beer is made from chemicals rather than malted barley and hops.

The report also explores the psychological and sociability benefits of people enjoying a pint in their local pub - yet pubs are closing at a rate of 39 a week.

It argues that the pub is at the heart of every community and a place where people go to enjoy company and to meet friends and family.

Pete Brown, an award-winning author, said: "Still, we persist in the myth that somehow beer is an inferior drink to foreign imports such as wine. From Government regulations through to weddings and business occasions, wine rather than beer is served."

It has been fashionable to look down on our own national drink in favour of overseas imports. But to do that is to turn our backs on our great British success story and our own heritage, and miss out on the myriad tastes and complexities that beer can offer."



Study gives beer healthy report

Source: PA News

Updated on 21 June 2010

The healthy properties of beer when consumed in moderation are not well understood, according to a new report.

The drink is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants and has a relatively low caloric value compared with many other alcoholic beverages, the study says.

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.



Study gives beer healthy report

The healthy properties of beer when consumed in moderation are not well understood, according to a new report.

The drink is a rich source of vitamins, fibre, minerals and antioxidants and has a relatively low caloric value compared with many other alcoholic beverages, the study says.

The report, commissioned by The Beer Academy, which aims to help people enjoy beer sensibly, found that when drunk in moderation, beer is one of the healthiest alcoholic drinks available.

A spokeswoman said: "Beer contains vitamins which can help you to maintain a well-balanced healthy diet, fibre to keep you regular, antioxidants and minerals which may help lower the risk of osteoporosis."

A survey found that while 68% of people consider beer to be Britain's national drink, some 10% wrongly believe that beer contains fat, and 13% incorrectly believe that beer is made from chemicals rather than malted barley and hops.

The report also explores the psychological and sociability benefits of people enjoying a pint in their local pub - yet pubs are closing at a rate of 39 a week.

It argues that the pub is at the heart of every community and a place where people go to enjoy company and to meet friends and family.

Pete Brown, an award-winning author, said: "Still, we persist in the myth that somehow beer is an inferior drink to foreign imports such as wine. From Government regulations through to weddings and business occasions, wine rather than beer is served."

It has been fashionable to look down on our own national drink in favour of overseas imports. But to do that is to turn our backs on our great British success story and our own heritage, and miss out on the myriad tastes and complexities that beer can offer."

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Η παρουσίαση καλύπτει κάποιες πληροφορίες σχετικά με την Μπύρα και τα οφέλη της για την υγεία, που συχνά δεν είναι γνωστά σχετικά με αυτό το ποτό, παρά το ότι
- για χιλιετίες (με ασφαλή τρόπο) αποτελεί μέρος της ημερήσιας πρόσληψης της τροφής.

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Αυτό το ποτό, η μπίρα, θεωρείται το καλύτερο για πολλούς και
- Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι ενώ πίνοντας μπίρα μπορούν να ωφεληθούν την υγεία τους μέσα από μερικά από τα βιοδραστικά συστατικά του ζύθου.

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

➤ Τι είναι η μπόρα;

- Νερό, βύνη κριθαριού, λυκίσκος, μαγιά, καλαμπόκι, κλπ ...
- Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για να ετοιμαστεί η μπόρα:
 - Η μπόρα αποτελείται από περίπου 90-92% νερό.
 - Η Βύνη του κριθαριού είναι η ψυχή της μπόρας
 - Ο Λυκίσκος προστίθετε προσφέρει πικάντικο άρωμα και πικρές γεύσεις
 - Η Μαγιά μετατρέπει τα σάκχαρα σε αλκοόλη
 - Το Καλαμπόκι και τα άλλα πρόσθετα δίνουν μια πιο ήπια μπόρα και ελαφρύτερη γεύση στο σώμα

ΜΠΥΡΑ- Παχαίνει τελικά!!!!

• <u>Αφέψημα</u>	<u>Cal/330ml</u>	<u>Κανονικό ποτήρι</u>	<u>Cal/ποτήρι</u>
• Μπόρα χωρίς αλκοόλ	57	330 ml	57
• Μπόρα χαμηλή σε αλκοόλ (1.8% w/w)	95	330 ml	95
• Κανονική μπόρα (3.6% w/w)	137	330 ml	137
• Premium Μπόρα (4.3% w/w)	168	330 ml	168
• Malt Λικέρ (5.2% w/w)	224	330 ml	224
• Αποβουτηρωμένο γάλα	128	330 ml	128
• Αναψυκτικά	142	330 ml	142
• Χυμός Πορτοκάλι	154	330 ml	154
• Χυμός Μήλου	172	330 ml	172
• 2% Γάλα	172	330 ml	172
• Πλήρες Γάλα	225	330 ml	225
• Λευκός Οίνος (Ξηρός)	245	200 ml	143
• Λευκός Οίνος(Γλυκός)	248	200 ml	145
• Κόκκινος Οίνος	347	200 ml	202
• Sherry (Ξηρό)	425	100 ml	142
• Sherry (Γλυκό)	491	100 ml	164
• Οίνος Πόρτο (Port)	554	100 ml	185
• Κονιάκ	826	50 ml	138

ΜΠΥΡΑ- Παχαίνει τελικά!!!!

- ΔΕΝ παίρνουμε ΛΙΠΟΣ από την μύρα!!
- Γρήγορη σύγκριση 330 ml κανονικής μύρας, με αποβουτυρωμένο γάλα, αναψυκτικό ή 2 ποτήρια κόκκινο κρασί:
- Μύρα: 137 cal
- Αποβ. Γάλα: 128 cal
- Γάλα 2% : 172 cal
- Αναψυκτικό: 142 cal
- Κόκκινο κρασί: 404 cal

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

Προϊόν	Υδατάνθρακες
<u>Μπύρες</u>	<u>Γραμμ./330 mL προϊόν</u>
American Lager	10.6 - 11.3
Premium American Lager	13.3
Light American Lager	2.6 - 6.6
Μπύρα χωρίς Αλκοόλ	13.3 - 14.2
Amber Lager	13.8 - 22.8
American Pale Ale	12.3 - 17.7
Stout	10.0 - 19.4
Οίνος από κριθάρι	24.6
<u>Άλλα Προϊόντα</u>	<u>Γραμμάρια</u>
Κούπα με Cornflakes (28 γρ)	24
Φέτα ψωμιού (25 γρ)	13
Μήλο μεσαίου μεγέθους (138 γρ)	19
Κουταλιά ζάχαρης (4,2 γρ)	4,2

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Μήπως είναι ώρα για μπύρα τώρα;!!!!



ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Γιατί θεωρείται η μύρα καλή για την υγεία;;
- Ας δούμε κάποια ερευνητικά αποτελέσματα σχετικά με τη μύρα:
 - Διαιτητικές ίνες:
 - 3 μύρες την ημέρα, περιέχουν το 20% των ημερήσιων αναγκών σας
 - Νεφρά:
 - 1 μύρα την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο σχηματισμού λίθων στα νεφρά κατά 40%
 - Πρωτεΐνες:
 - 3 μύρες την ημέρα, καλύπτουν το 10% των ημερήσιων αναγκών σας

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

➤ Βιταμίνες Β στην Μπύρα και το Κρασί
(σε ποσοστό % της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης / ποτό)

<u>Δείγμα</u>	<u>Μπύρα</u>	<u>Κόκκινο Κρασί</u>
➤ Νιασίνη (B3)	16%	1%
➤ Ριβοφλαβίνη (B2)	17%	2%
➤ Πυριδοξίνη(B6)	17%	2%
➤ Φολικό οξύ (B9)	10-45%	0,5%
➤ Παντοθενικό οξύ(B5)	8%	1%
➤ Βιοτίνη (B7)	17%	1%

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

Οστεοπόρωση ή χαμηλή οστική πυκνότητα:

- Η μύρα είναι καλύτερη πηγή πυρίτιου στη διατροφή
- Ποιά η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης μύρας και υγιή οστών;

ΠΥΡΙΤΙΟ

- Νέες έρευνες δείχνουν πυρίτιο να είναι σημαντικό για το σχηματισμό ισχυρής οστικής πυκνότητας
- Ενισχύει την πρόληψη της οστεοπόρωσης

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

➤ Κύριες πηγές πυριτίου απο τρόφιμα στη διατροφή ανδρών σε μελέτη στο Farmington των Η.Π.Α.

➤ Κατάταξη Τρόφιμο %Συνεισφορά

➤ 1	Μπύρα	17,7
➤ 2	Μπανάνες	9,1
➤ 3	Λευκό ψωμί	4,6
➤ 4	Δημητριακά	4,5
➤ 5	Καφές	3,5
➤ 6	Φασόλια & φακές	3,3

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

➤ Ξέρετε ότι η ΜΠΥΡΑ περιέχει:

➤ Φολικό οξύ (B9) συγκρίσιμη ως προς:

➤ <u>Τρόφιμο</u>	<u>Ποσότητα</u>
➤ Μπύρα	1L
➤ Ντομάτες	300 G
➤ Πατάτες	150 G
➤ Γάλα	1L
➤ Μπρόκολο	50G

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- ✓ Βασικός παράγοντας κατά της στεφανιαίας νόσου από ομοκυστεΐνη είναι το φολικό οξύ (ΣΗΠ 400 mcg)
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα σε ομοκυστεΐνη συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για στεφανιαία νοσήματα
- ✓ Η Μπύρα συμβάλλει περίπου 10% στην καθημερινή αφομοίωση φολικού οξέος
- ✓ Προτείνεται Μέτρια κατανάλωση μπύρας επομένως σύμφωνα με ιατρικές μελέτες
- ✓ 1 L (3 μπύρες) την ημέρα είχαν πολύ θετικά αποτελέσματα σχετικά με το περιεχόμενο της ομοκυστεΐνης στο αίμα

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

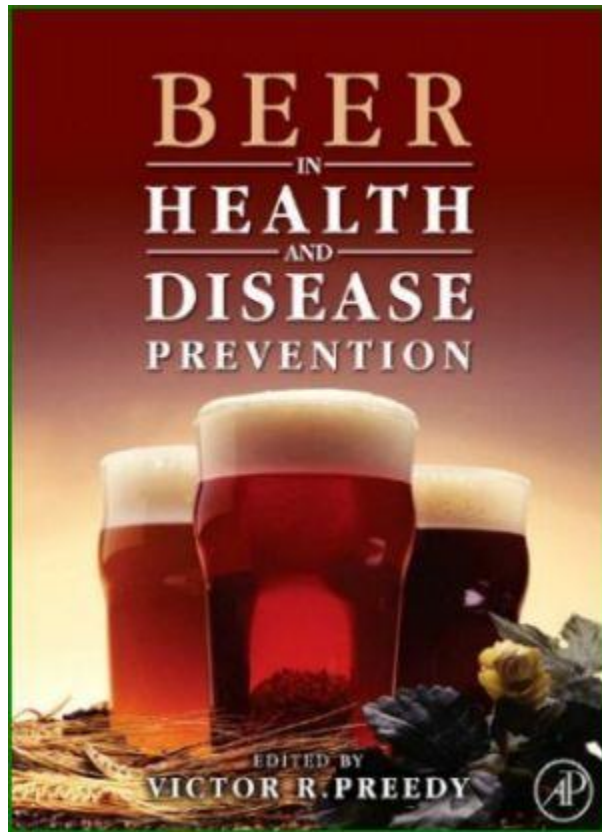
❖ Αντιοξειδωτικές ιδιότητες του λυκίσκου

- ❖ Φλαβονοειδή
- ❖ Χαλκόνες
- ❖ Πολυφαινόλες
- ❖ Κατεχίνες

❖ Βοηθούν ενέντια στο οξειδωτικό στρες

- ❖ Καρκίνος
- ❖ Αρτηριοσκλήρωση
- ❖ Ασθένεια Alzheimer
- ❖ Ασθένεια Parkinson

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ



Part II: General Effects on Metabolism and Body Systems

Chapter 45 - Antioxidant Capacity of Hops

, Pages 467-474

C. Proestos and M. Komaitis

ISBN: 978-0-12-373891-2

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

❖ Αντιοξειδωτικές ιδιότητες της Μπύρας

- ❖ Τι κάνουν;
 - ❖ Δραστικά οξείδια παρέχουν συνεχώς νέα
 - ❖ Αλλάζουν τη δομή των κυττάρων
 - ❖ Προκαλούν μετουσίωση πρωτεϊνών
 - ❖ Προκαλούν καρκινογόνες αλλαγές των νουκλεϊκών οξέων
 - ❖ Λειτουργούν ως ρυθμιστικά διαλύματα
- ❖ Στις μύρες τα φαινολικά συστατικά είναι:
 - ❖ Φαινολικά οξέα
 - ❖ Φλαβονοειδή
 - ❖ Ταννίνες

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

✓ Χοπεΐνη:

- ✓ Η μπύρα είναι ισοδύναμη με το κρασί όσον αφορά την αντιοξειδωτική ικανότητα
- ✓ Οι Βιοδραστικές ουσίες στην μπύρα είναι τα (πρένυλο)-φλαβονοειδή
- ✓ Η Ξανθοχουμόλη (Xanthohumol) είναι η μία από τις 20 πιο δραστικές ενώσεις που είναι γνωστή μέχρι τώρα
- ✓ Η Χοπεΐνη ή 8-πρενυλναρινγκενίνη είναι επίσης σημαντικό συστατικό
- ✓ Η Χημειοπροστατευτική επίδραση των πρενυλιωμένων φλαβονοειδών είναι η πιο διακριτή έναντι καρκίνων που οφείλονται σε ορμόνες, όπως:
 - ✓ μαστικών καρκίνων
 - ✓ καρκίνος της μήτρας
 - ✓ καρκίνος του προστάτη
- ✓ Περιεχόμενα στη Μπύρα: Μεταξύ 0-21μ / L, ανάλογα με το ποσοστό του λυκίσκου που χρησιμοποιείται.

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

✓ Ξανθοχουμόλη

- ✓ Εμποδίζει την ανάπτυξη των μεταστάσεων
- ✓ Προληπτική δράση σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης του καρκίνου
- ✓ Καταστέλλεται η ανάπτυξη του καρκίνου σε μαστικούς αδένες
- ✓ Σε σύγκριση με τη ρεσβερατρόλη, γνωστή από το κόκκινο κρασί, με την Ξανθοχουμόλη το αποτέλεσμα θα μπορούσε να πολλαπλασιαστεί περίπου 200 φορές

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Η δόση της μπίρας που προάγει την υγεία θεωρείται ως 1 L / ημέρα για τους άντρες και 1/2 L / ημέρα για τις γυναίκες (αντίστοιχα 40 και 20 g αλκοόλης)
- Αυξάνει τη μακροζωία (μείωση της θνησιμότητας 10-20%)
- Βελτιώνει την ποιότητα της ζωής, μειώνοντας τους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου:
 - ✓ Μείωση βλαβερών επιπέδων της LDL-χοληστερόλης
 - ✓ Αύξηση της προστατευτικής HDL-χοληστερόλης
 - ✓ Μειώνοντας την αυξημένη αρτηριακή πίεση
 - ✓ Ουδέτερη από την άποψη του βάρους (η μπίρα έχει χαμηλές θερμίδες)
 - ✓ Μείωση παράγοντα κινδύνου απο υπερομοκυστεϊναιμία
 - ✓ Ευνοϊκή επίδραση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα
 - ✓ Ρύθμιση ανεπάρκειας οιστρογόνων σε γυναίκες
 - ✓ Μείωση του στρες (χωρίς σπασμούς των στεφανιαίων αγγείων)

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Οι παραπάνω παράγοντες οδηγούν σε μείωση
- Στεφανιαίες παθήσεις 30-60%
- Έμφραγμα παραβάσεις του 20-40%
- Εγκεφαλικά επεισόδια κατά μέσο όρο 20%
- Εκτός από την αλκοόλη, μπύρα περιέχει μια ολόκληρη σειρά από συστατικά, πολύτιμα από ιατρική άποψη, η οποία συμβάλλει στην υγεία
- Η μπύρα είναι το μόνο αλκοολούχο ποτό που περιέχει λυκίσκο

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Εκτός από την εξισορρόπηση ψυχικής διάθεσης, ο λυκίσκος περιέχει επίσης πολλές πολυφαινόλες (π.χ. xanthohumol), η οποία
- Αντιφλεγμονώδη
- Αντι-αλλεργική
- Παρέχει προστασία απο λοιμώξεις
- Προστατεύουν από τον καρκίνο και τις ελεύθερες ρίζες (αντιοξειδωτική δράση)
- Συνεργιστική δράση με σημαντικές ανόργανες ουσίες (μαγνήσιο, κάλιο), ιχνοστοιχεία και βιταμίνες (A, D, E, K) και βιταμίνες B που περιέχονται στην μπίρα
- Η μπίρα είναι ισοοσμωτική με το αίμα, και τα συστατικά αυτά περνούν απευθείας στη ροή του αίματος

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Το Κρασί περιέχει διπλάσια ποσότητα αλκοόλ σε σύγκριση με τη μπίρα, έτσι ώστε επιτυγχάνεται η τοξική δόση γρηγορότερα
- Εκτός από την μέτρια περιεκτικότητα σε αλκοόλ η μπίρα μπορεί να γίνει ανεκτή πολύ καλύτερα λόγω της ευνοϊκής τιμής pH της
- Η βιοδιαθεσιμότητα των ενώσεων που περιέχονται στην μπίρα σε μια ισορροπημένη ποσότητα από την άποψη της φυσιολογίας της διατροφής, την καθιστά πιο αποτελεσματική από ό, τι άλλα ποτά (χυμοί φρούτων, κρασιά)

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Μπύρα που καταναλώνεται με τα γεύματα, αυξάνει την απόλαυση και προωθεί την πέψη:
- Διεγείρει την όρεξη
- Ενεργοποιεί τους πεπτικούς αδένες
- Διεγείρει την παραγωγή οξέος
- Μειώνοντας αποικισμό του στομάχου με το *Helicobacter Pylori* («το Bug έλκος», το οποίο προκαλεί παλινδρόμηση, γαστρίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου και τον καρκίνο του στομάχου)
- Ρυθμίζει γαστρο-εντερικές κινήσεις, κάνει βελτίωση της απορρόφησης, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί έκκριση χολικών αλάτων προστατεύοντας έτσι από τις πέτρες στη χοληδόχο κύστη
- Μπύρα είναι χαμηλή σε Πουρίνες έτσι δρα προστατευτικά έναντι στις πέτρες στα νεφρά, λόγω της διουρητικής της δράσης

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Γνωρίζετε ότι:
- Οι αθλητές πίνουν κατά μέσο όρο περισσότερη μπύρα από τους μη-αθλητές.
 - Ότι το 92% των κορυφαίων αθλητών που πίνουν μπύρα, θα πίνουν μπύρα το βράδυ πριν από ένα γεγονός και το 52% μετά από ένα γεγονός.
- Μαραθωνοδρόμοι υποστηρίζουν ότι η μπύρα είναι το μόνο ποτό που μπορούν να ανεχθούν μετά το τρέξιμο

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Οι λόγοι:

- Μετά απο αθλητικές δραστηριότητες μειώνεται το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, αυξάνεται το γαλακτικό οξύ και το pH του αίματος πέφτει.

- νερό:

- Αν πιούμε πόσιμο νερό μετά την άσκηση τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμένουν χαμηλά ακόμη και μετά από 25 λεπτά της ανάκτησης, τα επίπεδα γαλακτικού οξέος μειώνονται και το pH αυξάνεται.
- Το Αίμα μπορεί να απορροφήσει πολύ οξυγόνο, αλλά μπορεί να απελευθερώσει λίγο.
 - Το ρυθμιστικό σύστημα βάσεων ανεβαίνει

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

- Οι λόγοι:

- Μετά απο αθλητικές δραστηριότητες μειώνεται το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, αυξάνεται το γαλακτικό οξύ και το pH του αίματος πέφτει

ΜΠΥΡΑ:

- Μπόρα (χωρίς οινόπνευμα ή κανονική) σε μικρή ποσότητα ~ 25 mL
- Το επίπεδο σακχάρου στο αίμα αυξάνεται σημαντικά
- Το επίπεδο του γαλακτικού οξέος πέφτει
- Το pH αυξάνεται λιγότερο
- Διευκολύνεται η μεταφορά οξυγόνου μεταξύ του αίματος και των ιστών
- Επιτάχυνση αναγέννησης μυών μετά την άσκηση

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- Η μπύρα είναι υγιεινή
- Η μπύρα κάνει καλό με ήπια χρήση
- Η μπύρα προσθέτει αξία για την υγεία σας
- Η Μπύρα με βαθύτερο καφέ χρώμα και υψηλότερη περιεκτικότητα λυκίσκου είναι πιο υγιεινή
- Η μπύρα είναι ποτό με τόσες πολλές γεύσεις (πάνω από κρασί)

ΜΠΥΡΑ & ΥΓΕΙΑ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ - ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ