

Un stil de viață echilibrat și o alimentație atent aleasă care să includă și un consum moderat de bere pot reprezenta cele trei coordonate ale unui regim de viață ideal, dedicat femeilor, susține președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție dr Corina Zugravu.

"Cu rol în menținerea sănătății sistemului osos, siliciul este un pion important în prevenția osteoporozei. Berea conține acest element, ceea ce îi poate asigura o poziție de neînlocuit într-o dietă echilibrată destinată femeilor. Astfel, datorită acestui conținut de siliciu, un consum moderat de bere poate contribui la reducerea incidenței osteoporozei. Totodată, și în cazul unei alte teme extrem de interesante în rândul femeilor, menținerea siluetei, berea vine cu vești bune. Rezultatele studiului pe care Centrul de Studii l-a efectuat anul trecut și care a vizat relația între consumul de bere și indicatorii de masă corporală, au revelat, fără echivoc, că un consum moderat de bere nu are nicio influență asupra siluetei, celebra 'burtă de bere' rămânând un simplu mit", a afirmat medicul, potrivit unui comunicat.

Potrivit acesteia, femeile aflate la menopauză care consumă unul sau două pahare de bere pe zi pot avea oase mai puternice.

Astfel, în urma unor studii efectuate la nivel internațional, femeile care au consumat o cantitate moderată de bere au avut o densitate osoasă a coloanei și a șoldurilor cu 5-8% mai mare decât cele care nu au consumat bere deloc.

"Acest fapt poate fi pus pe seama conținutului de siliciu al berii, un element important pentru creșterea și dezvoltarea oaselor. În funcție de tipul de bere consumat, cantitatea de siliciu variază de la 6.4 miligrame per litru până la 56.5 mg/ L. Astfel, berile care dețin concentrații mari de malt și de hamei sunt cele mai bogate în siliciu, cum este cea de tip lager", a susținut Corina Zugravu.

Ea a arătat că un consum moderat de bere nu influențează circumferința abdominală, raportul talie/ șold sau indicele de masă corporală.

"Berea conține sodiu, carbohidrați, proteine și chiar vitaminele B2 și B6, iar 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. Berea conține antioxidanți naturali care pot influența în mod pozitiv starea de sănătate a organismului. Aceștia au ca sursă malțul (orz), cât și hameiul, din care este fabricată berea. Hameiul conține flavonoide, antioxidanți chiar mai puternici decât cei conținuți de ceaiul verde sau soia. Un consum moderat de bere înseamnă o cantitate de 660 ml/ zi pentru bărbați și 330 ml/zi pentru femei, cu o concentrație alcoolică de maxim 5%", a mai susținut președintele Centrului de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție.

AGERPRES