26 důvodů, proč si dopřát pivo. Muži by podle vědců měli každý den zajít na 2 piva

ANTIOXIDANTY VITAMÍNY PIVO MINERÁLY NEALKOHOLICKÉ PIVO PŮLLITR TŘETINKA

21. července 9 minut čtení

Pavla Růžičková

Pivo nám pomáhá bojovat proti stresu, posiluje kosti, je prevencí ledvinových kamenů i ochranou před záněty. Podívejte se, proč si dát občas pivo. Musíte jej však vždy užívat s mírou.

Alkohol podávaný v umírněném množství může prospět našemu zdraví. Pivo není výjimkou. Přinášíme vám seznam pozitivních výhod, které nám pivo přináší. Vyvážený koktejl je plný **vitamínů, minerálů a antioxidantů**, založený na čistě přírodní bázi a prověřený mnoha generacemi. Optimální dávka jsou **pro muže 2 půllitry a pro ženy 2 třetinky piva denně**. Vždy můžete zvolit i nealkoholickou variantu.

1. Silné a odolné kosti

Pokud si občas dopřejete sklenici piva, můžete zlepšit kvalitu svých kostí díky vysokému podílu **křemíku**. Podle studií minerál zabraňuje ztrátě kostní hmoty a podílí se na nové výstavbě pojivové tkáně. Jde tedy o ochranu před osteoporózou, což ocení především ženy v období přechodu.

2. Zdravější zuby

Pivo bojuje proti bakteriím v ústní dutině, které způsobují zubní kazy a záněty dásní. Látky obsažené v pivu zpomalují jejich růst.

3. Prevence ledvinových kamenů

Příležitostné pití piva **snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů až o 40 %**. Půllitr piva obsahuje hodně vody a má močopudné vlastnosti. Příznivě působí na vylučovací ústrojí a udržuje ledviny v dobrém stavu.

4. Ochrana před žaludečními vředy

Množství 1,5 litru piva za týden zabrání tvorbě bakterií způsobujících zánět žaludku a sníží riziko žaludečních vředů.

5. Proti stresu a úzkosti

Studie z kanadské Montrealské univerzity dokládá, že sklenice piva tlumí stres i stavy úzkosti. Díky obsahu serotoninu, hormonu štěstí, přispívá k dobré náladě a zvládání stresových situací.

6. Na nespavost

Díky obsahu laktoflavinu, patřícího do skupiny vitamínů B, a kyseliny nikotinové pivo podporuje zdravý a vydatný spánek.

7. Na infekce a záněty

Rakouská studie Innsbrucké lékařské univerzity dokládá, že pivo zpomaluje biochemické procesy v krvi, které vedou k zánětům. Ty jsou častými spouštěči cukrovky, deprese, migrény, chronické únavy i bolesti kloubů.

8. Ochrana před infarktem

Podle dlouhodobých výzkumů pivo zabraňuje usazování tuku v cévách, srdci a mozku. Ochrání před kardiovaskulárními onemocněními a riziko srdečního infarktu se pitím piva dokonce **snižuje až o 42 %**.

9. Prevence rizika mrtvice

Pivo zabraňuje srážení krevních destiček a vzniku krevních sraženin. Občasní pivaři proto netrpí arteriosklerózou.

10. Snížení cholesterolu

Vláknina obsažená v pivu rozpouští LDL neboli škodlivý cholesterol a snižuje následky konzumace tučných jídel. Proto se pije k oblíbenému vepřo knedlo zelu, pečené kachně i guláši.

11. Pomáhá při cukrovce

Látky obsažené v hořkém pivu umí lépe hospodařit s inzulinem a regulovat krevní cukr u diabetiků. Snižují hlavně výskyt cukrovky druhého typu.

12. Snížení vysokého tlaku

Pivo má pozitivní vliv na vysoký tlak. Lékaři z Nizozemska a Harvardské univerzity zjistili, že občasná konzumace piva snižuje vysoký krevní tlak.

13. Proti rakovině

Pivo obsahuje polyfenoly, které nás chrání před agresivními volnými radikály způsobujícími rakovinu. Hlavní je **xanthohumol**, který snižuje

a tlumí aktivitu proteinů, které nádor potřebuje k růstu. Více než 2 piva denně mají ale opačný účinek.

14. Pomoc při nachlazení

Dejte si **teplé pivo a přidejte med**. Šťávy z ječmene stimulují krevní oběh, usnadňují dýchání, pomáhají při bolestech kloubů a posilují imunitu.

15. Podporuje zdraví vlasů i pokožky

Vitamíny skupiny B a kyseliny v pivu vám pomohou při vypadávání vlasů, zvýšené tvorbě ekzémů, akné a aftů v ústech. Podpoří metabolismus k regeneraci kůže, zvýší tvorbu kolagenu i pigmentu. Pokožka bude hladká, pružná a vaše vlasy vitální.

16. Podporuje trávení a snižuje překyselení

Pivo působí velmi pozitivně na naše trávení díky obsahu chmele, který **podporuje tvorbu trávicích enzymů**. Navíc pomáhá snižovat nadýmání i překyselení žaludku.

17. Ochrana před průjmovým onemocněním

Pivo obsahuje látky, jako je kyselina mléčná a octová, které chrání naše střeva a brání šíření bakterií způsobujících průjem.

18. Zlepšení chuti k jídlu

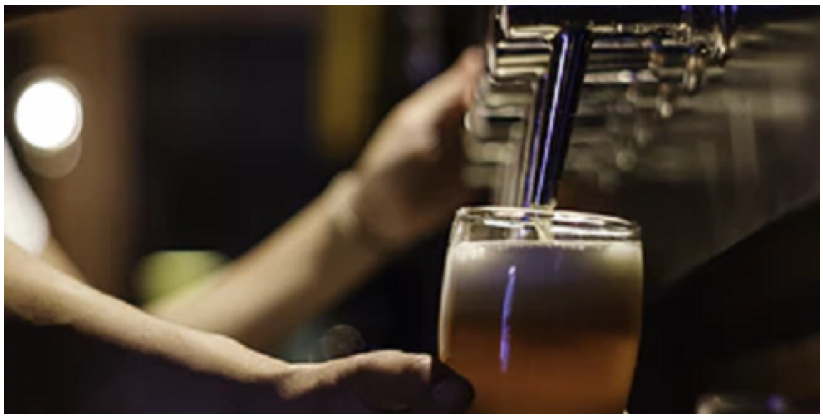
Hořké složky chmele, oxid uhličitý a alkohol rozhýbají prospěšné látky v trávicím traktu. Dokážou zvýšit chuť k jídlu. Při umírněném pití vám obezita nehrozí. Nárůst váhy má na svědomí přítomnost chmelu, alkoholu a oxidu uhličitého podporujícího chuť k jídlu při nadměrném pití piva.

19. Podpora hubnutí

Studie prokazují, že ti, co pijí pivo střídmě, bývají méně obézní než abstinenti. Pivo nastartuje metabolismus. Navíc má sklenice piva méně kalorií než sklenice jablečné šťávy. **Půllitr piva obsahuje asi 190 kcal,** sklenice ovocného džusu 240 kcal a pro srovnání sklenka červeného vína 370 kcal.

20. Iontový nápoj proti dehydrataci

Jde o přírodní formu iontového nápoje, který vám po fyzické zátěži doplní tekutiny, chybějící cukry a minerály. Zabráníte tak dehydrataci.



21. Koktejl plný živin pro regeneraci

Pivo dodává hlavně vitamíny skupiny B, nezbytné pro správnou funkci nervové soustavy a pro regeneraci nervových vláken po úrazech a operacích. Obsahuje také velké množství proteinů, vlákniny a antioxidantů díky ječmeni a chmelu.

22. Zlepšení imunity

Po výzkumu českých vědců bylo při krevních testech zjištěno, že se při příležitostném pití piva zvyšuje počet bílých krvinek až na trojnásobek původního počtu, což výrazně zvyšuje obranyschopnost těla.

23. Pro těhotné ženy kyselina listová

Nealkoholické pivo mohou těhotné ženy zvolit jako doplněk stravy pro doplnění **kyseliny listové**, která zabrání vzniku vrozených vad a předčasných porodů. Litr piva obsahuje více než 1/3 DDD.

24. Stimulace tvorby mateřského mléka

Cukry v ječmeni stimulují sekreci hormonu prolaktinu, který řídí produkci mléka. Kojící matky si mohou dát **nealkoholické pivo** pro zvýšení tvorby mléka.

25. Podpora bystrosti mozku

Američtí vědci z univerzity v Chicagu dokládají, že příležitostné pití piva vám dává **o 23 % nižší**pravděpodobnost vzniku Alzheimerovy choroby nebo stařecké demence. Pivo přirozeně zvyšuje hladinu HDL prospěšného cholesterolu, který pomáhá zachovat průtok krve a okysličuje mozek.

26. Prodloužení života

Podle vědců z univerzity v Texasu vám občasné pití piva prodlouží život. Kromě výše uvedených benefitů podporuje společenský život, který je jedním z faktorů dlouhého a spokojeného života.