

Пивото е добро за здравјето

Напишано од Unevski
Понеделник, 21 Март 2011 11:50



Конечно и љубителите на пивото може да се израдуват на фактот дека здравствените придобивки од него се скоро идентични на оние кои ги добиваме од виното. Без разлика на каков тип пиво сте навлечени, доколку го пиете во умерени количини, со сигурност ќе ги осетите неговите бенефити.

Пиенето 2 пива дневно (ова важи за машките бидејќи за девојките е препорачливо едно), може да помогне да се намали ризикот од мозочни удари и срцеви заболувања. Нормалното консумирање може да го намали ризикот до 20% според истражувањата направени во САД.

Пивото може да помогне да се покачи нивото на ХДЛ (корисен холестерол) во телото и да ја намали веројатноста за појава на згрутчување на крвта.

Неколку пива дневно можат да го зголемат нивото на антиоксиданси во крвта. Ова овозможува клетките да разнесуваат повеќе кислород низ организмот. Покрај другите нешта, поголемата количина на кислород овозможува подобра активност на мускулите.

Пивото е добро за здравјето

Напишано од Unevski

Понеделник, 21 Март 2011 11:50

Пивото содржи витамин Б6 кој е потребен за создавање хемоглобин, кој и ја дава црвената боја на крвта. Тој исто така разносува и кислород низ организмот и помага за регулирање на нивото на шеќер во крвта.

Не содржи масти, помага при заспивањето и релаксира.

Пивото ги содржи и витамините Б1 и Б2 и есенцијални минерали како што се калциум, калиум и фосфор.

Темното пиво е поздраво отколку светлото. Тоа содржи повеќе флавоноиди, природни оксиданти кои помагаат во заштитата на организмот од заболување.

Пивото може да помогне во намалувањето на крвниот притисок и нивото на инсулин во крвта.

Пиенјето пиво може да ја намали шансата за создавање камен во бубрег. Ова може да се должи на водата, хмељот или пак на алкохолот, но која и да е причината, изгледа дека помага.