Written by Administrator
Friday, 27 April 2018 13:16 -

Consumul moderat de bere, adică 330 ml/zi în cazul femeilor şi 660 ml/zi în cazul bărbaţilor, poate creşte concentraţia de colesterol bun, HDL, cu aproximativ 8%, a precizat Centrul de studii despre bere, sănătate şi nutriţie, printr-un comunicat transmis vineri AGERPRES.

"Colesterolul mărit (hipercolesterolemia) este un factor de risc cardiovascular şi poate afecta toate grupele de vârstă. Instalarea acestuia poate fi prevenită printr-o alimentaţie sănătoasă şi un stil de viaţă activ care include exerciţii fizice. Chiar şi băuturile, inclusiv cele slab alcoolizate, pot contribui la menţinerea unui stil de viaţă sănătos. În această categorie se încadrează şi berea, care atunci când este consumată cu moderaţie (330 ml/zi/femei şi 660 ml/zi/bărbaţi) poate creşte nivelul colesterolului bun, având în acelaşi timp capacitatea de a reduce colesterolul de tip LDL, cel rău", arată sursa citată.

Consumul moderat de bere poate creşte concentraţia de colesterol bun, HDL, cu aproximativ 8%. Atunci când berea este consumată cu moderaţie, concentraţiile de HDL din sânge pot creşte şi se formează acizi biliari care menţin colesterolul solubil şi previn formarea calculilor biliari, susţin reprezentaţii centrului.

"Berea are 0% colesterol, iar alături de o dietă variată şi atunci când este consumată în cantităţi moderate poate chiar scădea riscul de boli cardiovasculare, asociate în mod direct cu un nivel crescut al colesterolului LDL, cel rău. Mai mult, ingredientele naturale din bere pot aduce un conţinut de fibre solubile care ajută la creşterea nivelului de colesterol bun (HDL). În principiu, este nevoie de un aport de 10 - 13 g de fibre la fiecare 1.000 kcal, fiind indicat şi un consum ridicat de lichide pentru completarea cu succes a beneficiilor acestora", a declarat preşedintele Centrului de studii despre bere, sănătate şi nutriţie, dr. Corina Zugravu.

Conform comunicatului, această băutură poate completa o dietă alimentară diversificată, datorită mineralelor, vitaminelor şi fibrelor pe care le conţine şi care provin din ingredientele sale naturale.

"Îmbunătăţirea tranzitului intestinal este unul dintre cele mai cunoscute beneficii ale fibrelor, însă un beneficiu la fel de important pentru organism este şi creşterea concentraţiei de lipoproteine cu densitate înaltă, cunoscute sub denumirea de colesterol HDL sau colesterol 'bun'. Berea are un conţinut de fibre alimentare situat între 1,87 - 2,02 g/l. Acestea sunt fibre solubile şi se datorează orzului, unul dintre ingredientele berii. Responsabili pentru reducerea colesterolului din sânge sunt beta-glucanii din orz care se găsesc adesea în bere, nivelurile variind în funcţie de procesul de fabricare a berii", menţionează aceeaşi sursă.

Centrul de studii despre bere, sănătate şi nutriţie este o entitate cu caracter ştiinţific, avându-i ca membri fondatori pe dr. Corina-Aurelia Zugravu - lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", Alin Popescu - medic primar în medicină sportivă şi consultant în probleme de nutriţie şi dr. Mihaela Begea - doctor în ştiinţe inginereşti. Înfiinţat în decembrie 2011 şi lansat oficial pe 7 martie 2012, Centrul are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii ştiinţifice şi diseminarea informaţiilor în domeniu în rândul comunităţii medicale şi al publicului larg. AGERPRES