

Scris de newsreporter pe 05 noiembrie 2022, 12:42

## Nutritie si sanatate: Berea e buna, dar...

Vremea este inca numai buna pentru o bere rece langa meciurile de la televizor sau un gratar de weekend. si ne face sa uitam cateodata ca este prea tentanta si trebuie bauta cu moderatie. Nu va face doar bine... Conteaza si caloriile din lichide „Caloriile lichide nu se numara, nu-i asa?”. Din pacate nu si cand e vorba de bere. Aceasta vine cu „calorii goale”, care ingrasa si produc celebra „burta de bere”, scrie HotNews.



image-2022-09-6-25773930-41-pahare-bauturi-alcoolice-bere.jpg

Doza obisnuita (0,33 l) inseamna 150 de calorii. Nu pare mult, dar fara alte ajustari ale dietei si band una in fiecare zi timp de un an este echivalentul a 7 noi kilograme peste abdomen.

Mai ales ca berea reduce inhibitiile, creeaza foame si a doua doza este mereu mai buna decat prima.

### Poate taia din anii de viata

Berea relaxeaza, da incredere si te face sa te simti plin de viata. Dar este o bautura alcoolica si de la peste 15 doze pe saptamana este periculoasa pentru sanatate si poate reduce durata vietii.

Cele mai mari studii despre consumul global de alcool spun ca barbatii nu trebuie sa bea mai mult de doua doze pe zi, iar femeile numai una. Iar nutritionistii adauga ca este important si tipul berii. Surprinzator, berea bruna are valoare nutritionala mai mare, antioxidanti si fier.

Fierul este important pentru transportul oxigenului in organism.

### **Mareste tensiunea**

Cu cat creste cantitatea de bere, cu atat cresc sansele sa creasca tensiunea. Aceasta este normal sa varieze pe parcursul zilei, dar perioadele lungi de hipertensiune maresc riscul unor afectiuni serioase, mergand pana la accidente vasculare.

Prea multa bere determina vasoconstrictie, deoarece stimuleaza productia hormonului renina. si combinatia de vasoconstrictie cu volum mare de lichid in corp provoaca cresterea tensiunii.

### **Creste pericolul de diabet**

Prea multa bere diminueaza eficienta insulinei si mareste cantitatea de glucoza din sange. Iar o glicemie constant marita sporeste riscul de aparitie a diabetului.

Chiar si avand in vedere cele de mai sus, nu trebuie neaparat sa renuntati cu totul la bere. Dar este bine sa o consumati cu moderatie, iar pauze de cateva zile intre „sesiuni” va vor ajuta s-o savurati cu si mai multa placere.

Pentru comparatie, un pahar cu 150 ml de vin contine 100 de calorii. si vin.... Sarbatorile de iarna!

[HotNews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nApD>