

10 buenas razones para que brindes con una cerveza todos los días... ¡Hasta puedes perder peso!

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2015



Según los conocimientos legendarios el vino se ha conocido por ser una bebida alcohólica buena para nuestra salud, claro con moderación. Pero también se ha descubierto que la cerveza tiene muchas propiedades favorables para nuestro organismo, incluso puede ayudarnos a perder peso.

Hay muchas razones por las cuales deberías tomar cerveza considerándolo como un cuidado de medicina preventiva porque ayuda de muchas maneras a mantener tu buen estado de salud.



Viva con Salud

La Universidad de Barcelona realizó un estudio con la participación de 1249 hombres y mujeres mayores de 57 años principalmente para comprobar que el consumo de cerveza moderado no estaba asociado a la obesidad.

De hecho solamente tiene **40 calorías por cada 100 ml**, por tanto su consumo siempre y cuando no sea en exceso no está vinculado a la inflamación abdominal ni a los kilos de más.

1.- La cerveza nos ayuda a controlar el colesterol

La fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL, y esto disminuye considerablemente el riesgo de afecciones cardiovasculares, sobre todo la cerveza negra tiene hasta un gramo de fibra soluble por cada botella.

El lúpulo, tiene beneficios sobre el metabolismo oxidativo, y disminuye el colesterol y triglicéridos en la sangre.

2.- Ayuda a prevenir enfermedades del corazón

Según estudios, las personas que ingieren con regularidad cerveza, logran elevar el nivel de vitamina B6 hasta en un 30% y eso ayuda a eliminar la homocisteína de nuestro cuerpo, así como también a reducir la cicatriz que se produce en el corazón luego de sufrir un infarto.



Hola

3.- Contribuye al control de la presión arterial

Para una persona hipertensa, el consumo moderado de cerveza por su bajo contenido en sodio y alto contenido en potasio no afecta los niveles de la presión arterial y es bueno su consumo en la dieta de quienes padecen hipertensión.

4.- Para controlar la gripe

Gracias a las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes del lúpulo, se puede detener el desarrollo de un virus que afecte las vías respiratorias, incluso puede prevenir la neumonía.



5.- Previene la formación de cálculos renales

La cerveza puede reducir el riesgo de desarrollar cálculos en los riñones hasta en 40%, debes recordar consumirla con moderación para poder disfrutar de sus beneficios, en el caso de los hombres pueden ingerir hasta dos latas diarias, y las mujeres una sola lata.

6.- Controla el insomnio y los trastornos del sueño

La cerveza tiene un efecto sedante, así que gracias al lúpulo aumenta la actividad de neurotransmisores GABA y esto es ideal para tratar trastornos asociados al sueño. La acción del sistema nervioso se reduce y es posible tener un sueño más tranquilo.



Vida y Familia

7.- Contribuye con la prevención del Alzheimer

Se han realizado numerosos estudios relacionados con la influencia del alcohol y los problemas cognitivos, y los resultados han concluido que las personas que consumen cerveza moderadamente tienen hasta un 23% menos de riesgo en padecer una enfermedad neurológica, como por ejemplo el Alzheimer.

8.- Ayuda a prevenir la diabetes

El Departamento de Nutrición y Epidemiología de las Universidades de Harvard, Estados Unidos, y de Londres, Reino Unido ha realizado un estudio en el que concluyeron que quienes consumen cerveza de forma moderada, hasta un par al día pueden reducir hasta un 58% el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.



9.- Para tener huesos más fuertes

La cerveza contiene altos niveles de silicio, y está comprobado que su consumo moderado contribuye a tener mejor densidad ósea, aunque si se consumen más de dos vasos diarios puede ser contraproducente.

10.- Aumenta los niveles de vitaminas

Los consumidores de cerveza tienen en su organismo mayores niveles de vitaminas B12 y de ácido fólico, lo que favorece el organismo.

Después de haber leído esto sobran las razones para que lo compartas con tus amigos y se reúnan a tomar un par de cervezas juntos.

Vía: <http://www.viralistas.com>

Fuente: El Ciudadano