



Η μπίρα μπορεί να μας αδυνατίσει!

Δύο ποτήρια μπίρα ale και lager την ημέρα μπορούν να μας βοηθήσουν να αδυνατίσουμε, ενώ μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη και υπέρτασης, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Οι ισπανοί ερευνητές που την πραγματοποίησαν εξήγησαν ότι η μπίρα περιέχει φολικό οξύ, βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο, και ότι παρέχει τα ίδια οφέλη στην υγεία με αυτά που ήδη έχουν αποδοθεί στην μετρομένη κατανάλωση κρασιού.

«Η κατανάλωση έως μισού λίτρου μπίρα την ημέρα παρέχει θρεπτικά και ιατρικά οφέλη», είπε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ραμόν Εστρουθ. «Είναι μύθος ότι η μπίρα οδηγεί κατ' ανάγκη στην αύξηση του σωματικού βάρους. Η αλήθεια είναι πως δεν περιέχει λίπη ενώ το θερμιδικό φορτίο της είναι χαμηλό».

Αναφερόμενος στην χαρακτηριστική «μπάκα» που πιστεύεται ότι αποκτούν οι λάτρεις της μπίρας, ο δρ Εστρουθ τόνισε ότι αυτή δεν είναι απόρροια της μπίρας καθ' εαυτής.

Αντιθέτως, οφείλεται στον συνδυασμό της κατανάλωσής της με την παντελή έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και με παχυντικά φαγητά, όπως τα λουκάνικα, οι τηγανητές πατάτες, τα σουβλάκια κ.ά.

«Η μελέτη μας έδειξε πως όταν καταναλώνεται στο πλαίσιο της υγιεινής μεσογειακής διατροφής και συνδυάζεται με συστηματική φυσική δραστηριότητα, όχι μόνο δεν παχαίνει, αλλά αδυνατίζει κιόλας», πρόσθεσε.

Ο δρ Εστρουθ συνέκρινε τους βρετανούς λάτρεις της μπίρας με τους ισπανούς. «Οι Ισπανοί πίνουν μικρές ποσότητες μπίρας με τάπας ενώ οι Βρετανοί πίνουν μεγάλες ποσότητες τρώγοντας τηγανητές πατάτες και λουκάνικα». Τα τάπας είναι χαρακτηριστικά μικρά σνακ της Ισπανίας.

Η νέα μελέτη πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης, την Νοσοκομειακή Κλινική της ίδιας πόλης και το Ίδρυμα Υγείας Carlos III στη Μαδρίτη.

Ο δρ Εστρουθ και η δρ Ρόσα Λαμουέλα επιστράτευαν γι' αυτήν 1.249 εθελοντές. Όπως διαπίστωσαν, όσοι έπιναν συστηματικά μικρές ποσότητες μπίρας (ένα έως το πολύ δύο ποτήρια του νερού, την ημέρα) διέτρεχαν μειωμένο κίνδυνο να πάσχουν από διαβήτη και υπέρταση, ενώ είχαν και μικρότερα ποσοστά σωματικού λίπους.

Ειδικά όσοι ακολουθούσαν και τις επιταγές της μεσογειακής διατροφής, που χαρακτηρίζεται από πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια και δημητριακά ολικής αλέσεως, αδυνατίσαν με το πέρασμα του χρόνου.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μπίρα ασκεί προστατευτική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα, εφάμιλλη με αυτήν του κρασιού.

Σημειώνεται πως 500 ml μπίρας lager παρέχουν περίπου 200 θερμίδες - όσες και ένας καφές latte με πλήρες γάλα.

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές**

ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



**Ανοίξαμε
Νέο Γραφείο
στο 23 Regent
St., Kogarah**

• **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

• **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.**

• **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150