



# Właściwości zdrowotne piwa - czy warto je pić?

Natalia Koziara, Marlena Kijowska



## Jak powstaje piwo?

Piwo otrzymuje się w wyniku fermentacji słoju jęczmiennego, chmielu, drożdży oraz wody. Chmiel, jeden z głównych składników jest bardzo bogatym źródłem flawonoidów, czyli bardzo silnym przeciwutleniaczem.



## Pasteryzacja piwa

Piwo poddane pasteryzacji zawiera mniejszą zawartość witamin i antyutleniaczy niż piwo niepasteryzowane do których zalicza się piwo ciemne. Lepiej zatem wybierać piwo ciemne, które jest dużo zdrowsze.

Piwo, poprzez składniki zawarte w szyszkach chmielu takie jak lupulina czy humulina, redukuje poziom stresu i odpręża psychicznie

Piwo, pite w ilości mniejszej niż 500 ml dziennie zapobiega miażdżycy, minimalizuje ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego i zawału serca

Substancje goryczkowe i kwas węglowy, zawarte w piwie, ułatwiają trawienie, pobudzając żołądek do pracy

Piwo zapobiega powstawaniu kamieni żółciowych i nerkowych i jest zalecane przy schorzeniach układu moczowego

Piwo zawiera naturalny antybiotyk – tetracykliny – dzięki czemu wzmacnia układ odpornościowy



## Pamiętaj o tym!

W przypadku piwa, jak i innych napojów alkoholowych, niezwykle ważny jest umiar! Zawarty w nich etanol, spożywany w nadmiarze jest szkodliwy dla funkcjonowania organizmu i może prowadzić do uzależnień!



Literatura:

[1]<https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,wlasciwosci-zdrowotne-piwa---na-co-pomaga--czy-jest-zdrowe--kiedy-nie-pic--ciekawostki,artykul,58700832.html> (odwiedzona: 14.03.2023 r.)

[2]<http://stylzdrowia.pl/co-daje-nam-piwo/?fbclid=IwAR3s1Vpx052p85qOxo4mp4v10hgsh63D1MxgFJbBYQb9zzHnY9t81LmB7PY>(odwiedzona: 14.03.2023 r.)

[3][https://www.zdrowyportal.org/2632/10-powodow-dla-ktorych-nalezy-pic-piwo-punkt-4-wazny/?fbclid=IwAR0UXuH5IU1hAtbVxoQA1NR3uMghC8848MyfolmqCjq\\_cer5Wx4sq1IVj4c](https://www.zdrowyportal.org/2632/10-powodow-dla-ktorych-nalezy-pic-piwo-punkt-4-wazny/?fbclid=IwAR0UXuH5IU1hAtbVxoQA1NR3uMghC8848MyfolmqCjq_cer5Wx4sq1IVj4c) (odwiedzona: 14.03.2023 r.)