



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 10. 5. 2013 | jra

Pivo - tekutý chléb nebo pohroma?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pivo---tekuty-chleb-nebo-pohroma__s10010x7715.html

Pivo patří neodmyslitelně k české kultuře jako třeba těstoviny k Itálii. Má však pivo co nabídnout také vyznavačům zdravého životního stylu?



Pivo je kvašený alkoholický nápoj vyráběný z obilného sladu, vody a chmele pomocí pivovarských kvasinek. **Obsah alkoholu** se pohybuje v rozmezí od 0,5 do 10 %; česká piva mívají většinou mezi 4-5 % alkoholu.

Průměrný obsah živin v 0,5 litru piva	
Energie	221 kcal
Vody	nad 90 %
Bílkoviny	0,5 %
Sacharidy	3 %
Tuky	0 %
B1 - thiamin	0,026 mg
B2 - riboflavin	0,131 mg
B3 - niacin	1,9 mg
B6 - pyridoxin	0,24 mg
B9 - kyselina listová	31 mcg
B5 - kyselina pantothenová	0,22 mg

Vápník	21 mg
Hořčík	31 mg
Fosfor	74 mg
Draslík	141 mg
Dodík	21 mg
Zinek	0,06 mg
Měď	0,026 mg

Kromě alkoholu obsahuje pivo samozřejmě množství dalších látek, jak ilustruje tabulka. Důležitý je vysoký podíl vody, který z piva dělá dobrý zavodňující nápoj. Díky různým složkám představuje pivo fyziologicky vyrovnaný roztok, který má stejný **osmotický tlak jako naše krev**. Pivo výborně působí proti zácpě a nespavosti a přispívá k dobré náladě. Znám je jeho přínos pro trávení díky stimulaci sekrece žaludečních šťáv.

Pozitivní na pivu je však zejména **obsah vitamínů skupiny B**, které jsou důležité pro řadu metabolických procesů, jako je například metabolismus sacharidů nebo tuků, nebo pro funkci nervového systému.

Těmito plusy však výhody piva nekončí. Jak uvádí odborník na výživu [MUDr. Petr Hlavatý, PhD.](#) „Alkoholické nápoje mají pozitivní vliv na snížení rizika srdečně-cévních onemocnění. Pozitivní vliv mírné konzumace alkoholu je zprostředkován **antioxidačním a protizánětlivým účinkem**, včetně příznivého vlivu na cévní stěnu. Uvedené účinky jsou výsledkem spolupůsobení

látek (zejména polyfenolů, které pocházejí z chmele a sladu) obsažených v pivu a samotného alkoholu. Polyfenoly v pivu působí jako antioxidanty, mají protinádorové, protizánětlivé a částečně i protivirové vlastnosti."

A zapomenout nesmíme ani na další zdravotní efekty, protože "alkoholu je přisuzován větší význam při ovlivnění hladiny **HDL cholesterolu**, zlepšení citlivosti tkání na inzulín a při snížení rizika vzniku trombů," dodává Petr Hlavatý.

A zapomenout ani nesmíme na to, že látky obsažené v pivu dobře působí nejen uvnitř našeho organismu, ale i zevně na naší **pokožku**. Proto se pivo hojně využívá jako přísada do kosmetických přípravků a stále větší popularitě se těší pivní lázně.

Je tedy zřejmé, že pivo přináší nejen chuťové, ale i zdravotní benefity. Musíme mít však stále na paměti, že **pozitivní účinky piva se projevují jen při jeho střídém konzumaci**, což, jak dále uvádí Petr Hlavatý, v průměru představuje asi „10 g alkoholu denně pro ženy, tj. přibližně 250 ml piva, 150 ml vína, a 20 g alkoholu pro muže, tj. přibližně půllitr piva. Při vyšší spotřebě se objevují nepříznivé účinky alkoholu, např. závislost na alkoholu, demence, polyneuropatie, jaterní cirhóza, onemocnění srdce, podvýživa, atd." I u piva tedy platí: všeho s mírou.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz