

07.01.

A sör mint természetes gyógyszer? Igen, nem csalás, nem ámitás. Ez a sokaknak ízletes árpanedű többre képes, mint csupán szomjat oltani. Gyakran használják különféle ételek elkészítéséhez is. Sokan szeretik a sört, de miközben kortyolgatják, felmerül a kérdés: vajon nem ártok-e vele az egészségemnek?

A válasz az, hogy a mértékkel fogyasztott folyékony kenyér jó hatással van az egészségére. Számtalan ásványi anyagot, vitamint és nyomelemet juttat a szervezetbe. Az egyik legfontosabb a B-vitamin, amely erősíti az idegrendszert. A magnézium és a kálium jótékony hatást gyakorol a szívre és a vérkeringésre. Amit kevesen tudnak – és a tudomány számára is csak néhány évvel vált bizonyítottá -, a vörösborhoz hasonlóan a sör is nagy mennyiségben tartalmaz polyphenolokat, ami erősíti a szívet és az ereket, megakadályozza az érlemezeseledést. A münsteri egyetem kutatója, dr. Ulrich Keil szerint a rendszeres sörfogyasztónak hosszabb életre van kilátása, mert a sör pozitívan hat a koleszterinszintre. Erősíti a védőhatást kifejtő HDL-koleszterint, ezzel szemben csökkenti az egészségre káros LDL-koleszterint, amely a szívinfarktus egyik rizikófaktora.



Dr. Hans Hoffmeister professzor szerint a hírhedt sörpocak csak koholmány, és nem az árpanedű fogyasztás következménye, hanem akalóriadús, zsíros ételeké. Naponta negyed liter, ritkán, kivételes esetekben fél liter sör fogyasztása olyan fontos anyagokat juttat a szervezetbe, amelyeket a diétás étkezés nem tud biztosítani.

A sör a természet gyógyszereként alkalmazható vesekő esetén is: vegyünk egy forró fürdőt, majd igyunk meg egy üveg sört.

