

## Хотите правду? Еще раз о пиве.

К пиву невозможно относиться равнодушно. Его либо любят, либо на дух не переносят. Еще несколько лет назад считалось, что пиво – исключительно мужской напиток. Но в последнее время пиво полюбили и женщины.

Еще в 60-е годы прошлого века между врачами развернулись дебаты о вреде или пользе пива. К общему мнению так и не пришли, но «страшилки» о пиве продолжают жить и по сей день. На самом деле пиво, которое производят сейчас, совсем не то, что было 30 лет назад. Изменились технологии, качество сырья. Если не злоупотреблять им то, можно сказать, пиво – полезный напиток. Правда, определить его «меру» не так просто.

Пиво в отличие от водки имеет сложный состав. В нем содержится 3-4,5 % углеводов, 3-4,5% алкоголя, 0,2-0,65 % азотосодержащих веществ и 91-93 % воды. По мнению врачей и знатоков пива, наибольший интерес представляют именно малые составляющие. Это минеральные соединения, витамины и органические кислоты. Больше всего в пиве калия – от 200 до 450 мг/л, что на 20-30 % удовлетворяет суточную потребность человека в этом микроэлементе. При условии, что он выпивает в сутки не менее 1 л пива. А вот натрия очень мало – около 50 мг/л. Поэтому больным гипертонией, нуждающимся в ограничении натрия, пиво только в небольших дозах не повредит. По содержанию кальция, магния, свинца, железа, меди, цинка и других микроэлементов пиво не отличается от фруктовых соков и молока. Витамины поступают в пиво из солода. Качественный солод – кладезь витаминов. Особенно много – группы В и С. Если выпить за день 1 л пива, то на 40-60% покроеется суточная потребность в витаминах группы В и на 70-80 % – в аскорбиновой кислоте.

Все витамины в пиве представлены так, что замечательно усваиваются организмом. Органические кислоты присутствуют в пиве в виде солей. Благодаря им, пиво обладает способностью подавлять рост и размножение многих болезнетворных микробов. Поэтому пиво приносит облегчение больным остеопорозом, а иногда приводит к полному выздоровлению. Поэтому, для пожилых людей ежедневная бутылка пива – настоящее лекарство.

Хорошую службу сослужит этот напиток и больным остеохондрозом. Поскольку благотворно влияет на позвоночник. Еще в пиве, как и в виноградном вине, есть очень

## Хотите правду

Автор: admin  
02.10.2013 14:10 -

---

полезные для здоровья фенольные соединения. Они оказывают и лечебное, и общее профилактическое воздействие. В темных сортах пива фенольных соединений больше, так что если хотите получать от пива не только удовольствие, но и пользу, имейте в виду, что темное полезнее.

Однако при многих полезных свойствах пиво оказывает и вредное влияние на организм. Так, в нем обнаружены биогенные амины, которые при употреблении пива в больших количествах повышают артериальное давление, вызывают головную боль.

Широко распространено ошибочное мнение о том, что пиво приводит к полноте из-за его якобы очень высокой калорийности. На самом деле калорийность пива в 2 раза ниже калорийности молока. Она такая же, как у фруктовых соков, – от 350 до 450 ккал/л. А от этих напитков еще никто не растолстел. Дело совсем в другом. Пиво здорово повышает аппетит, что приводит к перееданию и лишнему весу. Как хочется с пивком чего-нибудь вкусенького! Не правда ли?

Известны случаи заболевания пивным алкоголизмом. Замечу, чтобы стать пивным алкоголиком, придется приложить немалые усилия. Легко ли каждый день выпивать от 5 до 10 л пива на протяжении многих и многих лет? Прежде чем человек станет настоящим пивным алкоголиком, очень велика вероятность, что его ждет преждевременная кончина от поражения почек и печени. Опасность в другом. «Безобидная» любовь к пиву нередко переходит в любовь к более крепким напиткам. Тут уж придется лечиться от настоящего алкоголизма по полной программе. Пить или не пить? Вот в чем вопрос. И дело сугубо личное...

Автор - **Зина Дубровская**

[Источник](#)