



Trei surse de antioxidanți la îndemână pe timpul verii: fructe de pădure, vinete, bere

București, 25 iulie 2018: Antioxidanții sunt substanțe nutritive - vitamine și minerale - care au rolul de a proteja și repara celulele corpului și de a reduce efectele dăunătoare ale radicalilor liberi asupra organismului. Antioxidanții sunt produși în mod natural de către organism sau se regăsesc în alimente pe care le includem în dietă. Aceștia contribuie la regenerarea celulară și, implicit, la încetinirea procesului de îmbătrânire a organismului.

Întărirea sistemului imunitar, reducerea riscului de apariție a cancerului, a bolilor cardiovasculare sau a bolii Alzheimer completează lista beneficiilor pe care le putem obține prin consumul de antioxidanți. De aceea, este important să asigurăm organismului necesarul zilnic de antioxidanți, din surse precum fructe, legume sau băuturi din ingrediente cât mai naturale.

Afine, mure, zmeură

Specialiștii în nutriție susțin că un pahar plin cu fructe de pădure este suficient pentru a oferi organismului necesarul de antioxidanți. Fructele din spectrul violet-albastru-roșu-vișiniu-portocaliu, precum afinele, murele și zmeura, toate bogate în vitamina C, fier, calciu și magneziu, au efect antioxidant, anti-inflamator și de reglare a tensiunii.

Vinetele sunt legume de sezon bogate în antioxidanți care se regăsesc în cea mai mare parte în coajă. În plus, datorită unui conținut redus de calorii și a unui conținut ridicat de apă (aproximativ 93%), vinetele reprezintă alimentul ideal pentru zilele de vară. Fiind bogate în fibre și sărace în grăsimi, acestea sunt indicate și persoanelor care urmează o cură de slăbire, deoarece oferă senzația de sațietate. Cei mai importanți nutrienți care se regăsesc în vinete sunt vitaminele B1 și B6, cuprul și manganul, ce ajută organismul să lupte împotriva radicalilor liberi.

Berea consumată moderat stimulează puterea antioxidantă a organismului

Fabricată din ingrediente 100% naturale, berea poate fi o sursă importantă de antioxidanți. În plus, berea conține peste 35 de compuși fenolici, adică elemente nutritive (vitamine, minerale) și enzime provenite în proporție de aproximativ 80-90% din malț, iar 10-20% din hamei. Acestea pot contribui la sănătatea organismului prin efectul lor antioxidant și de protecție împotriva unor boli precum diabet, osteoporoză sau boli cardiovasculare. Consumată cu moderație, în limita a 330 ml/zi pentru femei și 660 ml/zi pentru bărbați, berea poate fi integrată în dietă pentru un aport de vitamine de tip B, minerale și fibre.

„Berea este una dintre băuturile preferate în sezonul estival. Pe lângă efectul său recunoscut răcoritor, berea aduce o întreagă gamă de beneficii organismului, însă doar atunci când este consumată cu moderație. Acest efect antioxidant al berii a fost chiar reconfirmat prin intermediul unei cercetări științifice derulate în România, sub egida Centrului nostru. Rezultatele studiului au demonstrat clar că un consum moderat de bere poate stimula puterea antioxidantă a organismului și nu influențează greutatea corporală”, spune dr. Corina Zugravu, președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591

E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro