



Berea, sursă de minerale necesare organismului

București, 21 august 2018: Mineralele sunt esențiale în realizarea funcțiilor metabolice și au un rol cheie în buna funcționare a organismului. Calciul, magneziul, sodiul, fierul sau potasiul aduc fiecare câte un beneficiu specific. Printr-o dietă variată și echilibrată, ne putem asigura că organismul asimilează necesarul de minerale. **Berea**, băutura obținută din ingrediente 100% naturale: cereale, hamei și apă, **conține minerale și poate fi integrată într-un stil de viață sănătos** în condițiile unui **consum moderat**.

Berea conține sodiu, magneziu, calciu, potasiu sau fier – minerale necesare organismului

În cazul berii, 75% din mineralele pe care le conține provin din malț (orz sau alte cereale supuse unui proces de prăjire), iar restul de 25% din apă.

Malțul, ingredient care intră în procesul de fabricare a berii, este bogat în vitamine (A, B și C) și minerale, în principal **sodiu și magneziu** – două dintre elementele indispensabile pentru **rehidratarea organismului** după efort fizic. Astfel, **bera fără alcool** poate oferi organismului uman beneficiul rehidratării, deoarece compensează pierderile de sodiu și magneziu din organism.

„Prin conținutul de fibre, vitamine și minerale, berea poate avea un aport important la dieta noastră alimentară. Fiecare tip de mineral are rolul său în menținerea sănătății, însă este extrem de important ca acesta să fie asimilat în prezența altor minerale cu funcții asemănătoare. Acesta este marele avantaj pe care îl oferă berea – datorită ingredientelor sale naturale, în bere se regăsesc majoritatea mineralelor esențiale. Bineînțeles, trebuie să avem întotdeauna în vedere ca în varianta cu alcool berea să fie consumată cu moderație”, spune dr. Corina Zugravu, președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Calciul este cel mai abundent mineral din organismul uman, iar dintre toate mineralele conținute de bere, aduce cele mai multe beneficii: ajută la sănătatea mușchiului inimii, alături de potasiu, la menținerea în stare bună a structurii osoase și a dentiției, alături de fosfor, dar și la prevenirea riscului de apariție a osteoporozei.

Potasiul stabilizează tensiunea arterială, îmbunătățește funcțiile cerebrale, reglează nivelul de aciditate din corp și stimulează detoxifierea organismului. Asimilarea potasiului în organism este mai eficientă în prezența magneziului, iar în interacțiunea cu sodiul din bere raportul este unul benefic pentru menținerea tensiunii arteriale în limite normale.

Fierul, un alt mineral care se regăsește și în bere, în mod special în berea brună, are rol în transportul oxigenului de la plămâni către celule.

Pentru a ajuta organismul să își completeze doza zilnică recomandată de minerale, dieta alimentară trebuie să fie una echilibrată, iar un pahar de bere, încadrat în cantitățile unui consum moderat așa cum este definit de către Organizația Mondială a Sănătății, adică 330 ml/zi pentru femei și 660 ml/zi pentru bărbați, poate avea o contribuție la menținerea stării de bine a organismului.



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