

COSA CONTIENE LA BIRRA

La birra, come il vino, è considerato un alimento, anche contiene meno alcol e quindi meno calorie. Si può tranquillamente bere in una dieta bilanciata, grazie alla presenza di potassio, sali minerali e vitamine.

Tra le birre industriali e quelle artigianali, sono le seconde che apportano maggiori benefici all'organismo. Infatti mancando la **pastorizzazione** (che le permetterebbe di durare a lungo), la birra cruda contiene microrganismi fermentanti come i **saccaromiceti**, i quali non sopravvivrebbero a temperature elevate. Inoltre è presente la **vitamina B6** ed **polifenoli**, che agiscono contro le malattie cardiovascolari e aiutano a combattere i radicali liberi responsabili dei processi ossidativi dell'organismo; a questi aggiungiamo **fibre solubili** che facilitano le funzioni intestinali, **potassio** e **magnesio**, ed è povera di **sodio**. Tra le qualità del luppolo, vi è la prevenzione dell'ossidazione cellulare e il rilascio di **calcio** dalle ossa. Inoltre è sedativo, digestivo, batteriostatico, lassativo e depurativo. Anche i **tannini** e gli **oli essenziali** presenti nella birra sono ricchi di **polifenoli** e **flavonoidi** con spiccata attività antiossidante.

Tuttavia è sempre tenere presente che questi effetti sono benefici per chi non abusa di questo alcolico. Così come per il vino, è consigliabile consumarla durante i pasti non superando i 2-3 bicchieri da 0,25 al giorno.



LA BIRRA NEI PAESI ESTERI

LA BIRRA IN GERMANIA

LA BIRRA IN AUSTRIA

LA BIRRA IN BELGIO

LA BIRRA IN CANADA

LA BIRRA IN DANIMARCA

LA BIRRA IN FRANCIA

LA BIRRA IN GALLES

LA BIRRA IN GRAN BRETAGNA

LA BIRRA IN IRLANDA

LA BIRRA IN OLANDA

LA BIRRA NELLA
REPUBBLICA CECA

LA BIRRA IN SCOZIA

LA BIRRA IN UNGHERIA

