Piwo – wpływ na zdrowie i wybór najzdrowszej opcji

10 listopada 2024

W Wielkiej Brytanii picie piwa ma głębokie korzenie kulturowe. Pomimo tłumów w pubach, w ostatnich latach sprzedaż piwa w UK spadła o miliard litrów w porównaniu do 2018 roku. Wzrost cen, Brexit oraz pandemia odegrały tu swoją rolę. Obecnie obserwujemy jednak odrodzenie zainteresowania piwem, zwłaszcza markami premium, co utrzymuje piwo jako jeden z najpopularniejszych trunków.

Chociaż nadmiar piwa może prowadzić do wielu chorób przewlekłych, umiarkowane spożycie może przynosić niewielkie korzyści zdrowotne. Na przykład, Guinness jest znany z małej ilości żelaza oraz antyoksydantów z jęczmienia i chmielu. IPA (India Pale Ale), z kolei, zawiera więcej polifenoli o działaniu przeciwzapalnym, ale ma także wyższy poziom alkoholu i kalorii, co może negować jego potencjalne korzyści zdrowotne. Piwo zawiera także humulon – związek obecny w chmielu, który według badań może zmniejszać ryzyko osteoporozy. Belgian Abbey, jak Leffe, bogaty w krzem, sprzyja mineralizacji kości. Tradycyjne piwa pszeniczne, takie jak Hoegaarden, dzięki dodatkowej fermentacji, zawierają korzystne dla jelit drobnoustroje.

Regularne, umiarkowane spożycie alkoholu może obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, ale zwiększa ryzyko nowotworów. Optymalna ilość to 1-2 drinki 2-3 razy w tygodniu, z zachowaniem kilku dni abstynencji. Nadużywanie piwa prowadzi do licznych problemów zdrowotnych: od stłuszczenia i marskości wątroby, przez zaburzenia trawienia, po nowotwory i choroby serca. Acetaldehyd, toksyna powstała w procesie rozkładu alkoholu, powoduje uszkodzenia komórek wątroby, mózgu oraz przewodu pokarmowego.

Piwo działa relaksująco, ale po kilku godzinach może zakłócać sen, nasilając chrapanie i prowadząc do częstych pobudek na toalecie. Nadmierne spożycie zwiększa także ryzyko stanów lękowych. „Piwny brzuszek” nie jest spowodowany samym piwem, ale nadmiarem kalorii. Piwo zawiera od 170 do 300 kalorii na pintę, a spożywane w nadmiarze kalorie są odkładane jako tłuszcz, co może prowadzić do nadwagi i związanych z nią chorób. Piwo wpływa także na trawienie – alkohol może podrażniać błonę śluzową żołądka i zmieniać mikroflorę jelitową. Badania wskazują, że niektóre piwa, szczególnie fermentowane, mogą wspierać zdrowie jelit.

Picie piwa w umiarkowanych ilościach może mieć wpływ na poziom cholesterolu, szczególnie na tzw. „dobry” cholesterol, czyli lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL). HDL pomaga transportować cholesterol do wątroby, skąd jest usuwany z organizmu, co wspiera zdrowie serca. Badania sugerują, że spożycie alkoholu – w tym piwa – może zwiększyć poziom HDL we krwi o około 5-10%. Dzieje się tak, ponieważ alkohol, w odpowiednich ilościach, spowalnia działanie białka odpowiedzialnego za przenoszenie cholesterolu z HDL do „złego” cholesterolu (LDL). Efektem jest wyższy poziom HDL, co może pomagać w redukcji ryzyka chorób serca. Warto jednak pamiętać, że korzystne działanie jest widoczne jedynie przy niskim, umiarkowanym spożyciu – regularne picie dużych ilości piwa może zadziałać odwrotnie, podnosząc poziom „złego” cholesterolu, a nawet prowadzić do problemów z sercem i wątrobą. Dlatego osoby, które decydują się na picie piwa w celach „prozdrowotnych”, powinny pamiętać o umiarze i mieć na uwadze inne czynniki, takie jak dieta i styl życia, które również wpływają na poziom cholesterolu.

Choć alkohol jest diuretykiem, piwa o niskiej zawartości alkoholu i wysokiej zawartości wody mogą być dobrym wyborem na nawodnienie. Regularne spożycie alkoholu wiąże się jednak z wyższym ryzykiem chorób przewlekłych, takich jak nowotwory, choroby sercowe czy cukrzyca. Z drugiej strony, piwo zawiera

witaminy i minerały, co czyni je potencjalnie lepszym wyborem niż mocne alkohole.

Wybór piwa bezalkoholowego może być korzystny z perspektywy zdrowotnej, zwłaszcza jeśli chodzi o poziom cholesterolu i zdrowie serca. Choć piwo bezalkoholowe nie wpływa bezpośrednio na podniesienie poziomu „dobrego” cholesterolu (HDL) tak, jak dzieje się to w przypadku alkoholu, ma kilka innych zalet. Przede wszystkim, piwo bezalkoholowe zawiera mniej kalorii niż zwykłe piwo, co może pomóc w utrzymaniu zdrowej masy ciała – ważnego czynnika w kontrolowaniu poziomu cholesterolu. Dodatkowo, piwo bezalkoholowe często jest źródłem antyoksydantów, witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak magnez i potas, które mogą wspierać zdrowie serca i układ krążenia. Niektóre badania sugerują, że spożywanie piwa bezalkoholowego może poprawić profil lipidowy krwi, ponieważ jego składniki, takie jak polifenole (pochodzące z chmielu i słodu), mogą wpływać na obniżenie poziomu „złego” cholesterolu (LDL) i zmniejszenie ryzyka stanów zapalnych w organizmie. Podsumowując, piwo bezalkoholowe może być dobrą alternatywą dla osób dbających o zdrowie serca, zwłaszcza tych, które chcą ograniczyć spożycie alkoholu i jednocześnie cieszyć się smakiem piwa.

Eksperci są zgodni, że choć alkohol nie przynosi korzyści zdrowotnych, umiarkowane spożycie piwa 2-3 razy w tygodniu, z zachowaniem dni abstynencji, jest stosunkowo bezpieczne. Spożywanie piw o niskiej zawartości alkoholu, z bioaktywnymi związkami może przynieść korzyści dla zdrowia kości i jelit. Warto jednak pamiętać, że wpływ piwa na zdrowie zależy od ilości, a nie od ceny czy jakości marki. Prof. David Nutt sugeruje, że picie do 14 jednostek alkoholu tygodniowo minimalizuje zagrożenia zdrowotne i skraca życie jedynie o kilka miesięcy w skali całego życia.

Źródło: Brytol.com