

Les bienfaits de la bière

Saviez-vous que la bière est une des boissons les plus anciennes au monde puisqu'elle faisait déjà partie de l'alimentation des pharaons égyptiens? Saviez-vous également que les premiers brasseurs étaient des femmes !

En tout cas, la bière, tout comme le vin, aurait des vertus insoupçonnées : pour le sommeil, pour les reins, pour les os...Voici les bienfaits de cette boisson délicieuse et rafraîchissante!

La bière garde vos reins en bonne santé

Une étude finlandaise a constaté que la bière avait plus d'avantages rénaux que les autres boissons alcoolisées. En effet, chaque bouteille de bière consommée réduit le risque de développer des calculs rénaux de 40%.

Pour une meilleure digestion

La bière (en particulier les bières sombres) contient jusqu'à un gramme de fibres solubles dans chaque verre de 30 cl – contrairement au vin, par exemple, qui n'en contient pas. Or, les fibres ont un rôle important dans le transit intestinal (une carence en fibres peut conduire à des troubles gastriques et intestinaux (constipation ou diarrhée).

Contre le mauvais cholestérol

Les fibres contenues dans la bière aident également à réduire vos niveaux de LDL, le «mauvais» type de cholestérol.

La bière augmente la vitamine B

La bière est particulièrement riche en vitamines du groupe B (B₁, B₂, B₆ et B₁₂). Pour exemple, une étude néerlandaise a constaté que les buveurs de bière avaient des niveaux de vitamine B₆ de 30% plus importantes que leurs homologues ne buvant pas de bière et de deux fois plus importantes que les buveurs de vin. La bière est également abondamment pourvue de vitamines B₁₂ qui est un facteur antianémique présent dans très peu d'aliments.

La bière densifie l'ossature

Une étude de 2009 a conclu que les niveaux élevés de silicium dans la bière peuvent être bon pour votre densité osseuse.

La bière permet de lutter contre le stress

Des chercheurs de l'université de Montréal ont établi que deux verres de bière par jour diminuent le stress ou les angoisses liées au travail.

Un remède contre les rhumes

Boire de la bière chaude est un très bon remède contre les rhumes. En effet, l'orge chauffée améliore la circulation sanguine et la respiration, elle aide également contre les douleurs articulaires et renforce votre système immunitaire. Comment faire? Réchauffez une bouteille de bière au bain-marie et ajoutez-y ensuite quatre petites cuillères de miel.

La bière rend la peau plus belle

Bonne nouvelle pour le sexe féminin! Certaines vitamines présentes dans la bière régénèrent la peau et jouent un rôle positif sur les pigments. Votre peau est donc plus lisse et plus souple.

Convaincu? Alors c'est parti! Deux bières pour le stress, deux pour la digestion, une autre pour les os, encore une pour les reins et le reste pour lutter contre le froid... Normalement avec ça, on devrait être en bonne santé, non?! 😊

