

Μπύρα, η καλύτερη επιλογή δροσιάς και για τις γυναίκες.



Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τη ζέση συνδυάζοντας φρεσκάδα, γεύση και ευεξία; Η απάντηση είναι εύκολη: με μια δροσιστική μπύρα! Δεν έχετε πια καμιά δικαιολογία για να μην απολαύσετε μια μπύρα με την παρέα σας, τρώγοντας και κουβεντιάζοντας. Τι θα μπορούσε να ήταν καλύτερο τέτοια εποχή;

Η μπύρα καταναλωνόταν απ' τα αρχαία χρόνια κι ήταν γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες. Σήμερα αποτελεί ισχυρό σύμμαχο για τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες, αφού αποτελεί το ιδανικό ποτό, όχι μόνο για την καταπολέμηση της ζέσης, χάρη στην αναζωογονητική της δύναμη, αλλά κι επειδή ταιριάζει τέλεια με έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Μην δίνετε σημασία στις διαδόσεις! Η μπύρα παρασκευάζεται από φυσικά συστατικά: άνηθο λυκίσκου, βυνοποιημένο κριθάρι και νερό! Κι αυτό την κάνει το ιδανικό ποτό για να συνοδεύει τα καλοκαιρινά σας πιάτα.



Ξεχάστε τα κλισιά!

Παρόλο που έχουν ειπωθεί πολλά για το ότι η μπύρα είναι παχυντική, πρόσφατες μελέτες των τελευταίων χρόνων έχουν καταδείξει ότι η μπύρα μπορεί εύκολα να ενσωματωθεί στη διατροφή μας χωρίς τον κίνδυνο πρόσληψης βάρους, φτάνει η κατανάλωσή της να είναι ήπια. Οι ειδικοί εκτιμούν ότι η ήπια καθημερινή κατανάλωση αντιστοιχεί σε ένα με δύο ποτήρια για τις γυναίκες και δύο με τρία ποτήρια για τους άντρες.

Η μπύρα έχει κατά κανόνα χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, μεταξύ 4-6 βαθμών. Επίσης, για όσους την προτιμούν, είναι το μοναδικό ποτό ζύμωσης του είδους της, που προσφέρεται και ως «μη-αλκοολούχο». Τα συστατικά της περιλαμβάνουν βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία με υψηλή θρεπτική αξία. Μην ξεχνάτε ότι η μπύρα περιέχει 0% λίπος. Για παράδειγμα, ένα συνθησιμένο ποτήρι 200ml ξανθιάς μπύρας περιέχει λιγότερες θερμίδες από έναν χυμό πορτοκαλι (90 θερμίδες). Παράλληλα, η μη αλκοολούχα μπύρα περιέχει μόνο 30 θερμίδες ανά ποτήρι, λιγότερο από τα παραδοσιακά αναψυκτικά.

Θυμηθείτε ότι οι πραγματικές αιτίες των περιπτώσεων κιλών είναι οι κακές διατροφικές συνήθειες, ο καθιστικός τρόπος ζωής, το άγχος και η έλλειψη άσκησης. Η μπύρα, όταν καταναλώνεται με μέτρο, μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, μαζί με το ψωμί και τα δημητριακά συναποτελούν τη βάση αυτού που ονομάζουμε «υγιεινή διατροφή». Ο σωστός συνδυασμός των τροφών αυτών αποτελεί σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών, φυλλικού οξέως, ινών, ανόργανων στοιχείων (μαγνήσιο, φώσφορο, πυρίτιο, υδράργυρο, κάλιο, σίδηρο και ασβέστιο), υδατανθράκων, λιπιδίων και πρωτεϊνών.

Η μπύρα και οι γαστρονομικές της προοπτικές

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η γαστρονομία ορίζεται από μια συλλογή αρωμάτων, χρωμάτων και γεύσεων. Και σ' αυτό το πεδίο η μπύρα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο.

Κατά τη διάρκεια της ζυθοποίησης, η υψηλή ή χαμηλή ζύμωση σε συνδυασμό με το καθούρντισμα της βύνης, παράγουν άπειρες αρωματικές και γευστικές αισθήσεις. Από την κλασική παγωμένη ξανθιά μέχρι την πιο καθουρντισμένη και σαρκώδη μπύρα, η μπύρα είναι πάντα μια καλή επιλογή για να συνοδεύσετε ένα γεύμα. Η μπύρα συμπληρώνει άριστα τα πιο παραδοσιακά μας πιάτα. Για παράδειγμα, συνδυάζεται όμορφα με καρυκευμένα φαγητά, δημιουργώντας την τέλεια ισορροπία, ειδικά αν πρόκειται για σαλάτες με ξύδι. Έτσι, τα ξιδάτα, τα κοκτέιλ θαλασσινών, οι σαλάτες με λαχανικά ή ζυμαρικά, όπου συνήθως χρησιμοποιείται ντρέσινγκ, μπορούν να αναδειχθούν καλύτερα αν συνδυαστούν με μια μπύρα. Φέτος το καλοκαίρι, μη χάσετε την ευκαιρία να ενταχθείτε στο πιο πρόσφατο γαστρονομικό κίνημα, προσκαλώντας φίλους και συγγενείς σε ένα γεύμα με δροσιστική μπύρα!

