

Uống bia có thể tiêu diệt 9 bệnh sau

Cập nhật lúc 13:00 25/09/2014

Bia thường bị mang tiếng xấu là làm cho bạn tăng cân, phá hỏng chế độ giữ dáng, đồng thời gây tổn hại cho gan. Nhưng bia lại có một số lợi ích thú vị tốt cho sức khỏe:

1. Làm tim khỏe mạnh

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống một nửa lít bia mỗi ngày sẽ cải thiện được sức khỏe tim mạch. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng sự lưu thông máu lên tim được cải thiện trong vòng vài giờ đồng hồ sau khi uống 378ml bia và kết quả sẽ tốt hơn so với những người uống một loại nước tương tự không chứa cồn!

Động mạch của những người uống bia trở nên linh hoạt hơn và sự lưu thông máu được tăng cường trong vài giờ đồng hồ sau khi uống! Nghiên cứu được thực hiện tại Hy Lạp đã cung cấp những bằng chứng quý giá cho rằng uống một lượng bia vừa phải có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tim và giảm bớt 30% nguy cơ bị đau tim và đột quỵ.

Đây là một trong những nghiên cứu đầu tiên mà thực sự quan sát những thay đổi về hệ thống tim mạch sau khi uống đồ uống có cồn.

2. Giảm nguy cơ mắc sỏi thận

Một nghiên cứu do các chuyên gia người Mỹ thực hiện được công bố trên tạp chí khoa học và sức khỏe Hoa Kỳ cho rằng, những nam giới có thói quen uống bia có chứng mực sẽ có tác dụng giảm 40% nguy cơ mắc chứng sỏi thận so với những người không có thói quen này.

Cũng theo các chuyên gia thì với người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên nếu duy trì được thói quen uống bia điều độ cũng sẽ giúp giảm nguy cơ mắc chứng bệnh mất trí so với những người không uống bia.



3. Gìn giữ tuổi xuân cho phụ nữ

Một nghiên cứu được thực hiện bởi trường đại học Harvard Mỹ cho thấy việc uống bia với một lượng nhỏ sẽ là “vũ khí” hữu hiệu giúp cho chị em phụ nữ chống lại những dấu hiệu của tuổi tác.

Hơn thế nữa, hợp chất bioflavonoids được tìm thấy trong nguyên liệu chính sản xuất ra bia giúp đẩy nhanh quá trình sản sinh hormone oestrogen, giúp cân bằng hormone trong cơ thể chị em phụ nữ, nhất là trong giai đoạn tiền mãn kinh.

4. Giúp chắc xương

Uống bia với một lượng nhỏ còn giúp cho chị em phụ nữ nói chung và cánh nam giới nói riêng đặc biệt phòng tránh được nguy cơ bị loãng xương hay gãy xương. Điều này đã được các nhà khoa học Anh chứng minh bằng minh chứng khoa học.

Lý giải cho điều này vì bia có thể cung cấp silicon (20%) cho cơ thể, giúp xương chắc hơn.

5. Ngừa ung thư

Các nhà nghiên cứu tìm thấy chất xanthohumol trong nguyên liệu men bia có khả năng ức chế những enzyme, hạn chế quá trình gây ung thư. Vì thế uống bia có thể giúp bạn giảm thiểu nguy cơ bị ung thư, đặc biệt là ung thư ruột và ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới.

6. “Mỹ phẩm” dành cho chị em

Ngoài vai trò là một “thần dược” với sức khỏe thì uống bia còn giúp chị em phụ nữ chăm sóc nhan sắc một cách hiệu quả. Có thể dùng bia với nhiều mục đích làm đẹp khác nhau như chăm sóc tóc, dưỡng da, dưỡng thể...

Công thức rất đơn giản và hiệu quả có thể trông thấy ngay trước mắt.



7. Những người uống bia thường quan hệ tình dục nhiều hơn

Chẳng có vấn đề gì dù bạn là người lưỡng tính, gay, dị tính, nam hay nữ – những người uống bia đều quan hệ tình dục sớm hơn so với những người không uống! Thống kê cho thấy trong số những người thích uống bia thì có đến 60% chắc chắn sẽ quan hệ sớm với một người nào đó mà họ hẹn hò.

Điều này đúng với cả với những người đồng tính và thẳng tính, theo Christian Rudder – một người tốt nghiệp từ Trường Harvard và là người đã thành lập ra website OKCupid, theo báo cáo gần đây từ Daily Mail. Sau khi phân tích lý lịch và sự ảnh hưởng qua lại của hàng trăm triệu người sử dụng, Rudder thấy rằng uống bia chính là dấu hiệu hữu ích nhất cho thấy chắc chắn họ có quan hệ tình dục bình thường.

8. Bia giữ nước cho cơ thể tốt hơn sau một buổi luyện tập

Các nhà nghiên cứu khuyến cáo rằng uống bia sau một buổi tập luyện có tác dụng hấp thụ nước cho cơ thể tốt hơn so với nước. Giáo sư Manuel Garzon tại Trường đại học Granada ở Tây Ban Nha cũng khẳng định rằng lượng cacbonat trong bia có tác dụng dập tắt cơn khát và hàm lượng cacbohydrat trong bia có thể thay thế cho nhiều calo bị mất (theo tờ Washington Times).

Nghiên cứu liên quan đến một nhóm sinh viên được yêu cầu tập luyện cho đến khi nhiệt độ cơ thể lên đến 104 độ. Sau đó, một nửa số sinh viên được uống bia, trong khi nửa còn lại

uống nước lọc. Kết quả cho thấy tác dụng giữ ẩm ở những người uống bia “tốt hơn một chút” so với những người uống nước.



Những người tuyệt đối không nên uống bia

(Sức khỏe) - Bia là loại đồ uống rất được yêu thích đặc biệt là vào những ngày trời nắng nóng. Bên cạnh những tác dụng của bia như có tính kháng viêm, giảm nguy cơ bệnh tim mạch vành... thì bia lại không phải là loại đồ uống phù hợp với những người mắc bệnh

9. Bia làm bạn hạnh phúc

Trước khi bạn gãi đầu suy nghĩ tại sao họ cần phải nghiên cứu để đi đến kết luận này, họ cần tìm hiểu tại sao bia lại làm bạn hạnh phúc. Các nhà nghiên cứu khẳng định rằng bia thậm chí không chứa chất cồn thì vẫn có một tác động tương tự đến bộ não của con người và gây ra chất dopamine (một chất dẫn truyền thần kinh được tiết ra trong não bộ), và các loại đồ uống chứa cồn khác cũng có cùng ảnh hưởng.

Sử dụng kỹ thuật PET (chụp hình cắt lớp bằng positron, các nhà nghiên cứu tại Khoa nội Trường đại học Indiana đã kiểm tra 49 người với 2 lần quét, lần một khi họ ném thử bia và hai là họ ném thử Gatorade (một loại nước hương vị hoa quả).

Các nhà nghiên cứu đã tìm kiếm bằng chứng về sự gia tăng hàm lượng chất dopamine – một chất dẫn truyền thần kinh trong não – có mối liên hệ lâu dài với cồn và các loại thuốc khác. Những lần chụp này đã cho thấy rằng chất dopamine hoạt động nhiều hơn đáng kể ở những người uống bia so với những người uống loại đồ uống thể thao.