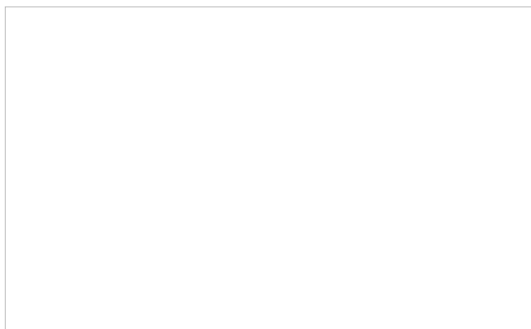


16/06/2016 15:26 - 10 motivos pelos quais tomar cerveja faz bem para a saúde



Encher a cara todo final de semana jamais será bom para a saúde ou para a cintura de ninguém. Mas consumida com moderação, a cerveja pode trazer benefícios que envolvem a melhora do desempenho sexual e cerebral.

A cerveja pode ajudar a perder peso

Normalmente, ouvimos dizer que a cerveja engorda, tanto que já dissemos aos nossos amigos mais gordinhos que eles têm “barriga de cerveja”.

Mas pode ser que não seja bem assim.

Pesquisadores descobriram que há um composto na cerveja, um flavonoide natural (xanthohumol, encontrado no lúpulo), que pode ajudar ativamente na perda de peso.

Infelizmente, os níveis deste composto na cerveja são muito baixos, então você precisaria tomar muita cerveja (aproximadamente 1.500 litros) todos os dias para obter os benefícios, mas a substância poderia ser usada para fortificar sua bebida.

“Esta é a primeira vez que vimos um composto com o potencial de resolver tantos problemas de saúde”, disse Cristobal Miranda, da *Oregon State University*.

A Cerveja e o desempenho sexual

Algumas mulheres podem discordar, mas um perito em sexologia alega que a cerveja melhora o desempenho sexual dos homens.

A Dra. Kat van Kirk, autora do livro *The Married Sex Solution*, diz que tomar cerveja antes do sexo tem muitos benefícios já comprovados pela ciência.

Segundo Van Kirk, beber cerveja pode atrasar a ejaculação, pois sobrecarrega o corpo do homem como fitoestrogênios, uma substância que comprovadamente atrasa o orgasmo.

Ela diz que tomar cervejas escuras, como *porter* e *stout* também melhoram a circulação, aumentando o fluxo de sangue para o pênis, o que melhora a ereção.

Consumir cerveja moderadamente pode aumentar o tempo de vida

Pesquisadores da *Virginia Tech* descobriram que consumidores regulares e moderados de cerveja possuem 19% menos chances de morrer durante um determinado período da vida, se comparados com aqueles que nunca beberam.

Fonte: Yahoo