La ‘taglia giusta’ della birra al femminile

birra-taglie-721ebb48

Sarà per via di quelle bollicine, che tanto piacciono, si sa, soprattutto al gentile sesso. Sarà per quella piacevole punta di amaro, che ne caratterizza il gusto. O per quel mix di leggerezza e basso contenuto di alcol. Ma in un bicchiere di birra da 0,20 l (la classica “spina piccola”, il formato più consumato dalle 18-35enni) ci sono tante altre proprietà e componenti che la rendono il formato ideale per le donne. Scopriamo quali ricordando che tutti gli aspetti positivi della birra non possono prescindere da un suo consumo moderato, consapevole e responsabile.

TaglieSolo 68 kcal, meno di un succo di frutta

Sfatiamo un mito: la birra non ingrassa: 0,20 l di birra corrispondono a un valore calorico modesto: circa 68 kcal, meno di quelle contenute in un’analoga quantità di succo di frutta o in un calice di vino, bianco o rosso, da 0,125 l. Un bicchiere di birra per accompagnare i pasti è perfetto.

La birra che non gonfia? Quella con la schiuma

A proposito di pregiudizi, non è vero che la birra gonfia, basta saperla versare correttamente per far sviluppare la schiuma. La schiuma è fatta di bollicine di anidride carbonica che si sviluppano naturalmente durante la fermentazione dei cereali. Se versata correttamente, con una schiuma ben compatta ed alta più o meno due dita, c’è meno anidride carbonica, e con la giusta quantità di bollicine la birra è più buona e meno gassata. La schiuma inoltre è il filtro naturale della birra, attraverso cui vengono dosati, con eleganza e gradualità, gli aromi del luppolo e del malto, per esaltarne il caratteristico gusto amaro. Inoltre la schiuma protegge la birra dall’ossidazione, mantenendone integri aromi e fragranze, amplificandone la piacevolezza e rendendola così più buona e digeribile.

Semplice e naturale, come il pane

La birra è una bevanda naturale, senza conservanti o coloranti, preparata secondo una ricetta antica e semplice fondata su 4 ingredienti base, gli stessi del pane: acqua, cereali e lievito. E, in più, il luppolo, che le dà il caratteristico tono amarognolo.

Contiene oltre il 90% di acqua

Il suo componente principale è l'acqua. In 0,20 l di birra ci sono 187 ml di acqua, il 93% del totale in volume. Questa sua forte componente acquosa e la presenza di sali minerali la rendono così piacevole da bere quando si ha sete.

Meno ritenzione idrica, grazie al potassio

L'acqua usata per produrre la birra è buona fonte di sali minerali, soprattutto potassio (70 mg in 0,20 l), che aiuta a riequilibrare la quantità di sodio presente nella dieta e contribuisce ad ostacolare cosi la ritenzione idrica, tanto frequente nelle donne.

Ossa più forti grazie al silicio

0,20 l di birra contengono quasi 70 mg di silicio, circa il 20% della dose raccomandata giornaliera. Questo minerale è in grado di rendere le ossa più forti, riducendo il rischio di osteoporosi. E nella birra si trova in una forma facilmente assimilabile dalle ossa e ne aumenta così forma e resistenza.

Contiene antiossidanti antinvecchiamento

La birra contiene polifenoli dal prezioso potere antiossidante, come quelli presenti nella verdura, nella frutta o nel tè verde. Una alimentazione ricca di polifenoli contribuisce, nell'ambito di una dieta equilibrata e sana, a rallentare i processi di invecchiamento di tutto l'organismo, favorendo il benessere. In particolare lo xantumolo, contenuto nel luppolo usato per amaricare la birra, ha mostrato di avere interessanti proprietà anticancro che la ricerca scientifica sperimentale sta via via approfondendo.

Le vitamine del gruppo B, aiutano pelle unghie e capelli

Disciolti o sospesi nel bicchiere di birra, inoltre, vi sono piccole quantità di nutrienti e altre sostanze a cui la scienza riconosce oggi un effetto protettivo per la salute. Malto, luppolo e lieviti sono fonte di aminoacidi liberi, sali minerali e vitamine (B1, B2, B6, B9, B12 e niacina) utili anche per la salute della pelle, delle unghie e dei capelli.

0,20 l è meno di una unità alcolica (e poi c'è l'analcolica)

La birra è tra gli alcolici la bevanda che contiene meno alcol. 0,20 l di birra chiara di media gradazione (4,5% vol.) corrispondono a circa la metà di una unità alcolica e contiene il 40% in meno di alcol di un bicchiere di vino da 0,125 l. Senza contare che da diversi anni sono disponibili anche versioni meno alcoliche e perfino birre analcoliche.