

## ประโยชน์ ของการดื่มเบียร์

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.พ. 2552

**ปกติแล้วจะได้ยินแต่โทษของการดื่มเบียร์  
แต่วันนี้เกิดความรู้มีประโยชน์ของการดื่มเบียร์มาฝากกัน...**

**ประโยชน์ด้านหัวใจ :** จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยอีโมรี พบว่าผู้หญิงและผู้ชายสูงอายุจำนวน 2,200 คนที่ดื่มเบียร์วันละ 1.5 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงถึง 50 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว เพราะเบียร์ช่วยสลายไขมัน ทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรง และขจัดไขมันที่เกาะอยู่ตามหลอดเลือดออกไป

**ประโยชน์ด้านสมอง :** นักวิทยาศาสตร์ในบอสตัน พบว่า คนที่ดื่มเบียร์ตั้งแต่ 1-6 แก้วต่อสัปดาห์ จนถึง 7-14 แก้วต่อสัปดาห์จะเกิดอาการชักได้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มเลย เพราะเบียร์ช่วยลดขนาดเม็ดเลือด และช่วยให้เลือดไม่ไปคั่งอยู่ที่สมองได้

**ประโยชน์ด้านจิตใจ :** การดื่มเบียร์ช่วยลดความเครียดได้ ช่วยให้ผ่อนคลาย หายกังวล แก้อาการอายุ ทำให้อารมณ์ดี เป็นการป้องกันโรคซึมเศร้าไปในตัว

**ประโยชน์ด้านอื่น ๆ :** เบียร์มีสารอาหารสำคัญอยู่หลายตัว ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน วิตามิน B ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม เซเลเนียม และธาตุเหล็ก เพราะมันทำมาจากยอดอ่อนของข้าวเอาไปหมักกับยีสต์ ใครที่ดื่มเบียร์จึงไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็น

**รู้อย่างนี้แล้ว ก็หันมาดื่มเบียร์กันดีกว่า **แต่ก็ต้องไม่ดื่มมากเกินไป**  
เพราะประโยชน์อาจจะกลายเป็นโทษได้.**