

Conoce los poderes antioxidantes de la cerveza

[Conoce los poderes antioxidantes de la cerveza](#)

[imprimir](#)



¿Lo habrías imaginado? Un estudio de la Universidad Complutense de Madrid ha revelado que un consumo moderado de **cerveza** podría mejorar la **capacidad antioxidante** de nuestro cuerpo gracias a uno de sus componentes. El estudio analizó cómo influía la ingesta de cerveza, junto con el ejercicio físico, en la salud de 120 personas de entre 18 y 50 años. Las personas que tomaban moderadamente esta bebida tenían también un mayor nivel de **vitamina D** en el organismo, un nutriente esencial para absorber correctamente el calcio.

¿Quieres conocer los demás **beneficios** de esta bebida? Te los contamos:

- Algunas vitaminas y minerales presentes en la cerveza mejoran la salud de la **piel** y los **ojos** y la densidad de los **huesos**.
- Un estudio finlandés concluyó que contribuye a evitar el riesgo de padecer piedras en el **riñón**, por lo que mantiene la salud de este órgano.
- Los antioxidantes que contiene son geniales para el **corazón**, disminuyendo la probabilidad de sufrir problemas cardíacos.
- Sus componentes podrían protegernos frente a la degeneración del **cerebro**, evitando enfermedades como el Alzheimer.
- Además se considera que posee propiedades **antiinflamatorias**, y que evita la **retención de líquidos** y el **estreñimiento**.

Ahora ya conoces sus beneficios. Aún así, recuerda que se trata de una bebida alcohólica y que, por supuesto, su consumo debe ser totalmente moderado. Conoce lo que puede aportar a tus recetas en [este post](#) y disfrútala también en la cocina.

Etiquetas

[antioxidantes](#)

[cerveza](#)

[Vitamina D](#)

[piedras en el riñón](#)

[riñón](#)

[estreñimiento](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar