

Öl är bra för dig

I Guinness och andra öl som bryggs med mycket mörk malt, finner man större halter av antioxidanter än i ljusa öl - något som kommer just från den mörkrostade malten. Antioxidanter har många kända hälsovinster. Tittar man djupare i ölet, finner man många ämnen som är nyttiga, och andra som inte fullt ut har samma positiva effekter på hälsan. Inom den medicinska världen är man mer intresserad av att lyfta fram de hälsovådliga effekterna med alkoholen, och få läkare vare sig vill eller vågar ställa sig i hyllningskören till ölets hälsobringande effekter. Det finns många argument för det goda ölet, och såklart lika många emot. Här kommer ett par av dem: * Öl innehåller inget fett, och bara lite socker (om ens något), därför blir man inte tjock av öl. Förvisso är det så, men samtidigt motsvarar varje gram alkohol ungefär sju kalorier, medan fett bara är betydligt mer energigivande - nio kalorier per gram. Kolhydrater ger ungefär fyra kalorier per gram. Alltså är alkoholen i sig kraftigt energigivande. Alkohol har dessutom en förmåga att snabbt sänka blodsockerhalten, och därigenom öka aptiten, lägg därtill att omdömet rubbas så att man har svårare att stå emot sitt begär efter snacks och mat. Känner du igen dig? Dricker man en flaska öl per dygn, cirka 150 kalorier, motsvarar det omkring 1 000 kalorier per vecka och en potentiell viktökning på sju kilo per år om man inte motionerar! En fullvuxen man, cirka 180 centimeter lång och 75-80 kilo tung, måste ge sig ut på en trekvart lång promenad i god takt för att förbränna denna enda flaska öl! Håller man sig till motsvarande volym av lättöl, stannar den möjliga viktökningen på cirka 2.5 kilo per år. Värt att tänka på! * Öl innehåller inget kolesterol. Hoppsan, vilken tur. Men, läkare och belackare hänvisare till risken att man till sina öl äter snacks och mat som är onödigt rik på kolesterol, och som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Sjuttsingen också! * En måttlig ölkonsumtion kan minska stress och risken att drabbas av hjärtsjukdomar. Så kan det säkert vara - men eftersom alkoholen i sig påverkar ditt omdöme, löper man stor risk att både dricka mer öl (alkohol) än tänkt, förmodligen också bli sugen på en extra portion av fet och salt mat. Där rök det goda argumentet. * Öl är rikt på nyttiga fibrer. En liter god öl täcker mellan 20 och 60 procent av dagsbehovet av fibrer, vilket har en mycket positiv effekt på tarmarnas funktion, samtidigt som det ger en långsam matsmältning, vilket leder till att kroppen lättare kan ta upp alla näringsämnen. Visst, men eftersom alkohol stör kroppens förmåga att ta upp magnesium, selen, kalium, fosfor och ett flertal olika B-vitaminer, är vinsten inte så stor. Samtidigt verkar alkoholen i sig minska kroppens förmåga att bränna fett, och därför kommer de kalorier som ölet innehåller lättare att bilda fett, både i och kring levern, och runt magen. Det kan mycket väl vara dessa faktorer som bidrar till det välkända fenomenet "ölmage". . Det kanske inte är så nyttigt med öl ändå? Men i en färsk studie som omfattade ett hundratal ölmärken, har forskare kunnat påvisa att öl kan vara en viktig näringskälla för kisel, vilket enligt forskarna bidrar till att stärka benstommen (vilket kan behövas för att bära upp en stor ölmage). Det är särskilt öl bryggda med mycket kornmalt och generöst krydda med humle som har den här positiva hälsoeffekten. Ur den aspekten är de måttligt humlade veteölen mindre bra än ljus lageröl. Allra bäst är den smakrika öltypen india pale ale, som bryggs med mycket kornmalt och rikliga givor humle. Ska man tro på den här tesen, borde man satsa på

den ännu mer välladdade versionen dubbel india pale ale. Med andra ord, håll dig till mörkrostad antioxidant öl, och till välhumlade kornmaltsöl. Och drick med måtta.