

**Brittitutkijat: Tuoppi on terveydeksi!**

|  |  |
| --- | --- |
| 20.10.2008 11:18 | http://kuvat2.iltasanomat.fi/iltasanomat/tekstikoko.jpg |

* Huonolla omallatunnolla kapakkaan? Ehkä turhaan, sillä Leedsin yliopiston tiedemiehet ovat todistaneet pubissa käymisellä ja oluen nauttimisella olevan hyviä terveysvaikutuksia.

Asian uutisoi *The Sun*. Siitä kertoi ensimmäisenä Suomessa *Tohtori.fi*.

Ensinnäkin kapakan tervetullut tunnelma auttaa miehiä rentoutumaan. Kaksi viidestä tutkitusta kertoi menevänsä baariin jutellakseen kavereidensa kanssa. Vain 10 prosenttia sanoi menevänsä sinne vain oluen vuoksi.

Eri tutkimuksista voi listata 10 syytä nostaa kohtuullinen määrä tuoppeja terveydelle:

1. **MAHATULEHDUSSUOJAA:** Kohtuullinen oluen kulutus suojaa kehoa helikobakteerilta, joka aiheuttaa mahatulehduksia sekä maha- ja pohjukaissuolihaavoja.
* 2. **EI KALJAMAHAA:** London College -yliopiston tutkijoiden mukaan kaljamaha ei ole suoranaisesti yhteydessä juodun oluen määrään.
* 3. **VAHVISTAA LUUSTOA:** Oluessa on luonnostaan paljon piitä, mineraalia, joka vahvistaa luustoa. Näin se estää osteoporoosia. Pii imeytyy tässä muodossa tehokkaasti.

4. **VÄHENTÄÄ DIABETESRISKIÄ**: 5000 miehelle tehdyssä brittitutkimuksessa todettiin, että pari tuoppia olutta päivässä vähensi merkittävästi kakkostyypin diabeteksen riskiä.

5. **KOLESTEROLIETUA:** Olut sisältää polyfenoleita, jotka vähentävät "pahaa" LDL-kolesterolia. Portugalilaiset tutkijat löysivät oluesta myös polyfenolimuotoja, jotka ovat kaikista polyfenoleista tehokkaimpia taistelussa rintasyöpää vastaan. Vaimo siis mukaan kapakkaan!

6. **INFARKTIRISKINESTOA:** Oluessa on paljon B6-vitamiinia. Se estää sydäninfarktin riskiä lisäävän homokysteiinin muodostumista. Oluessa oleva alkoholi ohentaa verta ja lisää hyvän HDL-kolesterolin määrää. 7. **MUNUIAISTEN HUUHDONTAA:** Suomalaistutkijat huomasivat, että jos mies joi pullon olutta päivässä, munuaiskivien riski väheni jopa 40 prosenttia. Tutkijat uskovat tämän johtuvan oluen diureettisesta (virtsan eritystä lisäävä) vaikutuksesta.

8. **KUITUA:** Tavallisesta tuopista saa viidenneksen päivän kuitutarpeesta, mikä auttaa alentamaan kolesterolia. Oluessa on myös paljon B-vitamiineja ja noin 200 kaloria.

9. **DEMENTIATORJUNTAA**: Saksalaistutkimuksen mukaan yli 50-vuotiailla, jotka nauttivat yhdestä kolmeen pientä olutta päivässä, oli 42 prosenttia pienempi riski sairastua dementiaan kuin absolutisteilla. Jos enemmän joi, dementiariski kasvoi.

10. **KAIHISUOJAA:** Kanadalaistutkimuksen mukaan tummat oluet sisältävät antioksidantteja, jotka puolittavat ikään liittyvän silmäsairauden, kaihin riskiä.