

Pivo jako potravina

Pavel Dostálek, Ústav biotechnologie, Fakulta potravinářské a biochemické technologie,
VŠCHT Praha, Technická 5, 16628 Praha 6

E-mail: Pavel.Dostalek@vscht.cz

Výroba a konzumace piva a chleba má dlouhou historii a důležité postavení ve výživě od starověku dodnes. Když srovnáme chléb a pivo z hlediska výživy, nacházíme řadu podobností, ale i rozdílů. Kromě faktu, že pivo obsahuje alkohol, je pivo i bohatým zdrojem draslíku a má i nízký obsah sodíku. Pivo je i nejbohatším zdrojem biologicky dostupného křemíku a velmi bohatým zdrojem polyfenolů a dalších přírodních antioxidantů. Pivo rovněž obsahuje dostatek měkké ječné vlákniny. Zdrojem dalších biologicky aktivních látek piva je chmel, který propůjčuje pivu nejen aroma a hořkost, ale i schopnost piva rychle zahnat žízeň. Řada látek chmele má mírné antibiotické vlastnosti, a zároveň přispívají ke zvýšené hladině estrogenních hormonů, prospěšných především u žen v menopauze. Pochopitelně tyto zdraví prospěšné účinky nastávají jen při střídavém pití normálního piva nebo při konzumaci piva nealkoholického.