nieuws

Bier heeft ook gezonde eigenschappen

nieuws

Veel mannen blijken een serieus tekort te hebben aan vitamine B. Ze worden daarom aangeraden wat meer bananen, gevogelte, melk, maar ook (wit)bier te nuttigen.

24 JUNI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
gezondheid

Om homocysteïne, een giftig eiwit dat als afval in ons lichaam ontstaat, in ons bloed af te breken, heeft ons lichaam vitamine B nodig. Gebeurt die afbraak niet, dan stijgt het risico op een hartinfarct. Volgens de universiteit van Boston blijkt dat veel mannen een serieus tekort hebben aan deze vitamine. Ze worden daarom aangeraden wat meer bananen, gevogelte, melk, maar ook (wit)bier te nuttigen.
Om homocysteïne weg te werken, heeft ons lichaam vitamine B12, B6 en foliumzuur (B9) nodig. Als we die vitaminen onvoldoende via onze voeding binnen krijgen, dan kan de homocysteïnespiegel gevaarlijk stijgen. Bloedvaten en het hart worden erdoor beschadigd en het risico op een hartaanval neemt sterk toe.
Het was al bekend dat bepaalde plantenstoffen in bier ons bloed sterker maken: ons lichaam kan giftige 'vrije radicalen' na een biertje tijdelijk beter afremmen. Cellen worden met andere woorden beter beschermd. Uit onderzoek blijkt dat alcohol daarbij belangrijk is. Het nationale voedingsinstituut in Rome heeft ook de gezonde werking van alcoholvrij bier getest, maar dat had duidelijk niet dezelfde effecten.

Bron: Gazet van Antwerpen

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada