

PIVNÍ NÁPOJOVÝ LÍSTEK

Důvody, pro které lze pivo doporučit jako vhodné z hlediska výživy, lze shrnout v následujících bodech:

- obsahuje velké množství vody, podíl extraktu je cca. 5%
- je isotonické až lehce hypotonické
- podíl energie ze sacharidů na celkovém energetickém obsahu je velmi vysoký (přes 60%), současně také obsahuje jak snadno využitelné cukry, tak i pomaleji resorbovatelné dextriny; pivo může pokrýt 10% denní potřeby sacharidů
- má vysoký obsah draslíku, hořčíku, fosforu a mnoho stopových prvků, takže může být označeno jako iontový nápoj
- obsahuje malé množství bílkovin (v 1l piva není obsaženo více jak 10% doporučené denní dávky aminokyselin), avšak důležitým přínosem jsou tzv. esenciální aminokyseliny, které lidské tělo potřebuje, ale nemá schopnost je syntetizovat. Většina aminokyselin obsažených v pivu pochází ze sladu
- neobsahuje tuky ani cholesterol

Příznivé účinky umírněného požívání piva (10 - 60 g alkoholu za den) se projevují v:

- povzbuzení dýchání a chuti k jídlu, v podpoře činnosti trávicí soustavy, v močopudném působení
- zvýšení družnosti a zlepšení mezilidských vztahů, především u starších lidí
- snížení rizika postižení srdečním infarktem
- pivo je přírodním prostředkem proti stresu díky nízké koncentraci alkoholu a obsaženým, chmelovým látkám
- umírnění pijáci alkoholu vykazují méně onemocnění žaludku než abstinenti
- umírněné požívání piva zabraňuje vzniku žlučových kamenů - umírněné požívání piva chrání před srdečními onemocněními
- konzumace piva posiluje kosti a chrání před lámavostí kostí, kterou trpí především ženy ve věku nad 50 let



PIVO ČEPOVANÉ

Alergeny		0,5	0,3
1	Benešovský ležák Ferdinand 11° MAX čepovaný	26,00	16,00
1	Benešovské světlé 10° čepované	23,00	14,00
		0,4	0,3
1	Benešovský ležák tmavý "7KULÍ"	25,00	19,00

PIVO LAHVOVÉ

		0,5	
1	Plzeňský prazdroj 12° lahvový	35,00	
1	Radegast Birell (nealkoholické pivo)	25,00	

PIVNÍ SPECIÁLY LAHVOVÉ

1	Budvar BUD 16°speciál v lahvi 0,3	30,00	0,33 l
---	--	-------	--------

