

✖ Magdalena Biegańska, 2022-01-14 10:25

# Drożdże piwne. Idealny sposób na wzmocnienie odporności i nie tylko...

✖

Fot. Getty Images/iStockphoto

Drożdże to nie tylko składnik ciasta czy naturalny sposób na ładną cerę. To także środek leczniczy o niezwykłych zaletach profilaktycznych wzmacniających organizm.

**Drożdże** od dawna uznawane są za jeden z najdoskonalszych produktów korzystnie wpływających na stan skóry włosów i paznokci. Ich skuteczność spowodowana jest przede wszystkim dużą zawartością witamin z grupy B. To one odpowiadają za stan włosów i naskórka, jego zdolność do regeneracji i odpowiedni poziom nawilżenia. Szczególną rolę odgrywa zawarta w drożdżach witamina B7, czyli biotyna. Ale to dzięki całemu **kompleksowi witamin B** drożdże skutecznie radzą sobie z cerą trądzikową, podrażnieniami wynikającymi z nieprawidłowej diety lub z zaburzeń hormonalnych, także z niewłaściwej pielęgnacji. Skutecznie regulują pracę gruczołów łojowych i pomagają utrzymać ich funkcje wydzielniczą na prawidłowym poziomie, gwarantując odpowiednie nawilżenie cery. Duże znaczenie dla procesów odnowy ma witamina B5 zwana **pantenołem**, przynosząca ulgę w podrażnieniach i łuszczeniu się naskórka, łagodząca i zmniejszająca stany zapalne. Cenne są także inne witaminy z grupy B, takie jak tiamina, która hamuje wydzielanie sebum, niacyna zapobiegająca utracie wody, oraz **kwasy foliowe** spowalniający procesy starzenia się skóry.

Drożdże to rodzaj jednokomórkowych grzybów z rodziny drożdżakowatych (Saccharomycetaceae), żyjących na podłożach zawierających cukry proste. Do tej pory dobrze poznano już trzydzieści gatunków. Ze względu na zastosowanie dzielą się na różne grupy: kefirowe, winne, piekarnicze (kulinarne) i piwne. Te ostatnie mają najwięcej wartości odżywczych. Drożdże kulinarne są na drugim miejscu, ale nie wolno ich przyjmować na surowo. By były bezpiecznym uzupełnieniem diety, trzeba je dezaktywować przy pomocy wysokiej temperatury.

Jako skuteczne remedium na problemy skórne od dawna stosowany jest napój z drożdży piekarniczych. Ma on niestety intensywny grzybowo-orzechowy smak i nie każdy jest w stanie skosztować tak intensywny preparat. Na dodatek przygotowanie takiej mikstury wymaga czasu: najpierw zalania drożdży wrzątkiem w celu ich dezaktywacji. Potem wystudzenia. To konieczne, albowiem dopóki drożdże nie staną się martwe, mogą zacząć fermentować w przewodzie pokarmowym i wywołać problemy żołądkowo-jelitowe, a także - zamiast uzupełniać poziom witamin z grupy B - dodatkowo spowodować ich ubytki. Drożdżowa mikstura może także spowodować wzdęcia, należy konsumować ją z umiarem i zawsze po schłodzeniu. Znacznie lepszym sposobem jest przyjmowanie suplementów na bazie drożdży piwnych, które występują w postaci płatków lub kapsułek gotowych do spożycia. Otrzymywane są jako efekt uboczny w procesie produkcji piwa, są bogatym źródłem fosforu, cynku, magnezu, żelaza, potasu, selenu i chromu. Drożdże piwne są także doskonałym źródłem naturalnych protein, łatwo przyswajalnego białka, aminokwasów egzogennych i związków mineralnych. Wpływają na lepszą przemianę i przyswajalność białek, węglowodanów oraz tłuszczów.

Dzięki wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych i lecytyny drożdże piwne pomagają regulować poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi. Spożywane regularnie zapobiegają skokom

glukozy, co jest szczególnie ważne dla osób chorujących na cukrzycę. Dzięki zawartemu w nich błonnikowi wspomagają pracę jelit oraz przyczyniają się do oczyszczenia organizmu ze szkodliwych substancji przemiany materii. Co więcej regulują poziom flory bakteryjnej w jelitach. Zyskuje na tym układ immunologiczny, który w dużej mierze zależy od prawidłowego mikrobiomu w jelitach. Drożdże piwne niwelują również poziom przewlekłego zmęczenia ze względu na to, że ułatwiają przekształcanie tłuszczów, białek i węglowodanów w energię. Wpływają na regulację gospodarki hormonalnej. Dietetycy zalecają spożywanie drożdży w przypadku niedoczynności tarczycy. Drożdże piwne polecane są również osobom regularnie uprawiającym sport. Dobrze wpływają na koncentrację, a więc przydają się podczas intensywnej nauki. Zauważono również, ich wpływ na złagodzenie stanów migrenowych. Warto je przyjmować w chwilach przepracowania i narażenia na ciągły stres.

Włączenie drożdży piwnych do codziennej diety chroni, dzięki bogactwu witamin i minerałów, nie tylko skórę ale przede wszystkim układ immunologiczny, który zyskuje lepszą zdolność do zwalczania wirusów i bakterii. Drożdże piwne są dostępne w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością. Należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami producenta i nie przekraczać zalecanej dawki. Nadgorliwość może wywołać skutek przeciwny do zamierzonego.