

Quer mais
motivação
para esvaziar
algumas latas?
Aqui está!
Cerveja faz bem
para o coração,
previne
o câncer,
melhora a
imunidade
e – opa! – não
é a vilã da
sua barriga

Por José Eduardo Camargo

Estupidamente SAUDÁVEL

APROVADO POR MH





Esta reportagem deveria ser declarada de utilidade pública. E por várias razões. Para começar, pelos benefícios diretos: você vai descobrir que seu hábito sagrado da cervejinha pode ir além do prazer e ainda fazer bem para sua saúde. Depois, pelas vantagens indiretas. Da próxima vez que for ao bar com seus amigos, vai deixá-los de queixo caído com seus conhecimentos sobre a relação entre cerveja e saúde. E também vai impressionar as mulheres com seu know-how sobre a combinação perfeita de cerveja com comida.

Uma informação básica, fundamental: a bebida alcoólica mais consumida no Brasil é o resultado da fermentação de cereais maltados (especialmente cevada) mais lúpulo, planta da família do cânhamo responsável pelo sabor amargo. O chope que você toma no bar é a cerveja que não passa pelo processo de pasteurização. Por isso, dura menos e não pode ser engarrafado.

Mas a melhor parte vem agora: demolimos o mito que atribuía à cerveja a culpa pela sua... "barriga de cerveja". Mostramos por A + B que ela não pode carregar sozinha o "peso" por sua pança. Então, está esperando o quê? Mande enquadrar esta reportagem e pendure-a no seu quarto.

ALGUMAS VERDADES SOBRE A CERVEJA

A CERVEJA É UMA BEBIDA NUTRITIVA

A pesar de composta de 93% de água (por isso ela mata mais a sede do que outras bebidas alcoólicas, como você já constatou na praia), seus outros ingredientes – cereais maltados, lúpulo e levedura – conferem a ela um teor significativo de carboidratos, aminoácidos, minerais, vitaminas, ácidos orgânicos e, em menor quantidade, fibras, segundo o mestre cervejeiro Matthias Reinold, especialista na bebida que presta consultoria a fabricantes do setor. Nesse quesito, as cervejas dão goleada nos destilados, como vodca, uísque

e licor, cujo valor nutricional é praticamente nulo. "Uma garrafa pequena de cerveja contém 10% da ingestão dietética recomendada (RDA em inglês) para vitaminas como folato, niacina e B6 e minerais como fósforo, potássio e magnésio", diz a nutricionista Heloísa Guarita, da consultoria RG Nutri, de São Paulo.

A CERVEJA AUMENTA SUA IMUNIDADE

Estudos recentes indicam que a cerveja estimula as defesas do organismo", afirma Heloísa. Uma pesquisa apresentada num simpósio sobre cerveja e saúde que aconteceu no ano passado em Bruxelas, na Bélgica, afirma que a bebida contribui para o aumento do número de linfócitos, células do sistema imunológico responsáveis pela destruição de microorganismos causadores de doenças. Mas esses benefícios só valem para o consumo moderado: duas latas (ou cerca de 700 ml) por dia, segundo o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

BEBA E EMAGREÇA!

Pare de jogar toda a culpa por sua barriga proeminente na pobre da cerveja. Redirecione a ira para seus acompanhamentos: pastéis, bolinhos, batata frita, amendoim, provolone à milanesa. Um copo de cerveja com 200 ml não chega a ter 100 calorias, menos do que alguns sucos de frutas. A coisa muda se você for um bom bebedor: em grande quantidade, a cerveja ajuda a inflar pneus. "Como a bebida é fermentada, se consumida em excesso leva à formação de gases, com a conseqüente distensão abdominal. Ou seja, a famosa barriguinha", explica a nutricionista Heloísa Guarita. Está pançudo? Culpe também seu sedentarismo. "Energia sem gasto resulta em acúmulo de calorias, que leva ao aumento de gordura no abdome", completa a especialista.

Quer perder peso? Tome um copo de cerveja antes das refeições. "Ela alivia a fome e faz com que você coma menos. A bebida também é uma boa aliada de quem desconta a ansiedade na comida, pois ajuda a relaxar e a esquecer de atacar a geladeira", diz o mestre cervejeiro Edmundo Alders.



GARÇOM, MANDA UMA...

Atualize seu repertório e faça bonito escolhendo a cerveja certa

O DNA da bebida está no processo de fabricação. Conheça as duas grandes famílias e suas variedades, segundo o mestre cervejeiro Matthias Reinold, e peça a marca certa

L.A.GERS

Os tipos de cerveja mais consumidos no mundo são produzidos por meio do processo de baixa fermentação, a temperaturas entre 8 e 12 graus. Ao final do processo, as leveduras se sedimentam e se depositam no fundo do tanque. Essas variedades têm sabor e aroma mais suaves.

TIPO	CARACTERÍSTICAS	MARCAS
Pilsen	Da família da lager, leve e dourada, é a melhor amiga dos brasileiros. Todas as grandes marcas do país têm sua versão pilsen. O teor alcoólico fica entre 3% e 5%. Tem sabor suave e um leve amargor característico do lúpulo. Um copo contém cerca de 150 calorias. As versões draft não são pasteurizadas para ficar parecidas com o chope.	Antarctica, Antarctica Extra Cristal, Antarctica Original, Brahma Chopp, Brahma Extra, Brahma Light, Bohemia, Skol, Skol Beats, Stella Artois, Serramalte, Kaiser, Kaiser Gold, Heineken, Bavaria Premium, Bavaria, Sol, Sol Premium, Crystal Pilsen, Crystal Premium, Itaipava Pilsen, Itaipava Premium, Nova Schin Pilsen, Primus Pilsen, Eisenbahn Pilsen, Eisenbahn Pilsen Orgânica, Baden Baden Cristal, Miller, Kaiser Summer
Bock	É adocicada, mas forte (o teor alcoólico chega a 7%), com pouco mais de 100 calorias por copo. Originária da Alemanha, maior consumidor de cerveja no mundo, casa perfeitamente com as baixas temperaturas.	Kaiser Bock, Baden Baden Bock
Malzbier	Outra lager escura e doce, graças à adição de caramelo e sacarose. Apesar da cor, é leve, com cerca de 4% de álcool. O teor de açúcares a torna calórica (cada copo tem mais de 160 calorias). A teoria de que é boa para mulheres que amamentam nunca foi comprovada.	Antarctica Malzbier, Brahma Malzbier, Crystal Malzbier, Itaipava Malzbier, Nova Schin Malzbier
Escura	Em tonalidades amarronzadas, essa lager tem aroma de caramelo ou malte torrado (que lembra café). Com teor alcoólico em torno de 5%, contém cerca de 150 calorias por copo.	Xingu, Bohemia Escura, Franziskaner Dunkel

ALES

Populares na Europa e nos EUA, são produzidas por meio do processo de alta fermentação, a temperaturas entre 18 e 22 graus. Na fase de fermentação mais intensa, as leveduras sobem à superfície, gerando uma bebida com tonalidades que variam do dourado ao marrom-escuro e com paladar e aroma frutados. O teor alcoólico fica entre 4% e 8%.

TIPO	CARACTERÍSTICAS	MARCAS
Clássicas	Altbier, barley wine, bitter, brown ale e pale ale são algumas variedades da família ale. No geral são encorpadas e de sabor intenso, com cor avermelhada. O teor alcoólico é alto – vai de 5% até 7,5%. Seguindo a tradição, não devem ser consumidas muito geladas. A quantidade de calorias varia conforme o tipo.	Bohemia Royal Ale, Baden Baden Red Ale, Eisenbahn Pale Ale, Bohemia Confraria, Eisenbahn Amber Ale, Eisenbahn Strong Golden Ale, Baden Baden Golden, Eisenbahn Kölsch, Eisenbahn Rauchbier, Eisenbahn Weizenbock
Stout	Ale escura, encorpada e amarga, com sabor e aroma de café e caramelo, é um clássico dos pubs em todo o mundo. Tem alto teor alcoólico e é muito calórica (pode superar 200 calorias por copo). A irlandesa Guinness tornou-se sinônimo de stout em todo o mundo.	Caracu, Baden Baden Stout
Weiss	Os europeus se referem a essa cerveja como "pão líquido", pelas características nutritivas da bebida. O apelido tem sentido, já que ela é feita de 50% de malte de trigo e 50% de cevada. O processo de fabricação a deixa opaca e encorpada. Tem muitos subtipos com diferentes valores calóricos. É uma variedade que começa a ficar popular no Brasil.	Bohemia Weiss, Franziskaner Kristallklar, Eisenbahn Weizenbier

A CERVEJA FAZ BEM PARA O CORAÇÃO

Compartilhar uma cervejinha já ajudou muitos casais a engatar um romance. Mas segundo a Associação Americana de Saúde, ela beneficia o coração de forma mais literal. Mais de 100 pesquisas feitas nos Estados Unidos concluíram que há algum tipo de relação entre o consumo diário moderado de álcool e a defesa contra doenças cardíacas e circulatórias. "Os flavonóides, antioxidantes naturais da cerveja, aumentam os níveis do colesterol bom, o HDL", diz a nutricionista Heloisa Guarita. Essas substâncias milagrosas (presentes também no vinho) melhoram a coagulação do sangue e reduzem o risco de trombose. Pesquisadores da Universidade Harvard (EUA) também chegaram à conclusão de que o consumo leve de cerveja pode diminuir em homens o risco de diabetes do tipo 2.

A CERVEJA AJUDA A PREVENIR O CÂNCER

O lúpulo, que confere à bebida o sabor levemente amargo, contém também óleos essenciais e flavonóides. "Descobriu-se que um desses flavonóides, o xantohumol, inibe o crescimento de células cancerosas", conta Matthias Reinold. Essa substância mostrou-se especialmente eficaz contra os tumores de próstata e cólon. Outros estudos apontaram o potencial do tal do xantohumol na prevenção da osteoporose e dos sintomas da menopausa. Conte isso para sua mulher.

COMIDA E CERVEJA: FAÇA

Combinar – se preferir, use a palavra chique: harmonizar – o prato com a cerveja pode não ser uma decisão tão complexa quanto com o vinho. Até porque as opções de cerveja são mais limitadas. "Os vinhos oferecem maior diversidade de sabores e aromas e as cervejas têm no gosto amargo uma característica limitante", diz Arthur Azevedo, presidente da Associação Brasileira de Sommeliers. Em compensação, as regras da cerveja são bem mais flexíveis.

"De maneira geral, cervejas claras, como as pilsen, acompanham pratos leves e saladas. Cervejas encorpadas, como as bock e as stout, combinam com pratos mais condimentados", diz Edmundo Alders.

Quem tem de fazer as descobertas, no entanto, é você: nisso está o prazer da coisa. Aqui damos só alguns pontos de partida.

>> Petiscos: pilsen. Os cardápios clássicos de bar não estão equivocados: eles foram

A CERVEJA É UMA BEBIDA ISOTÔNICA

Isso mesmo: ela pode ajudar a repor energias e a reidratar o corpo depois do exercício físico. É o que afirmam pesquisas do Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha (INEFC), na Espanha. Além da grande quantidade de água, a cerveja tem potássio e magnésio – sais minerais que você perde com o suor durante o exercício físico – e ainda glicose e vitaminas. Uma cervejinha pode, sim, fazer parte da rotina de quem cuida do corpo. Mas isso vale desde que você não exceda, é claro, o limite dos dois copos diários regulamentares.

A CERVEJA É UMA BEBIDA SOFISTICADA

Por anos a fio enganaram você dizendo que cerveja só combina com boteco e praia, batata frita e bolinho de bacalhau. Ou, no máximo, picanha na chapa. “Cerveja combina com as receitas mais elaboradas”, afirma o mestre cervejeiro Edmundo Alders. A prova cabal da versatilidade está nas variedades da bebida produzidas hoje no mundo. Os brasileiros preferem as pilsen (as marcas mais conhecidas dominam 90% do mercado nacional), mas as stout, ale e weiss vêm seduzindo os paladares mais sofisticados. Conheça as particularidades de cada tipo (*no quadro à esquerda*) e adentre no mundo da harmonização, nome pomposo dado à combinação entre pratos e bebidas (*no quadro abaixo*). Afinal, você é um cara de bom gosto. MH

O CASAMENTO IDEAL

elaborados para acompanhar o tipo de cerveja mais consumido no país. Por sua leveza e baixo teor alcoólico, as pilsen vão bem com salgadinhos e embutidos.

>> **Saladas: weiss.** Uma cerveja leve de trigo cai bem com refeições menos substanciosas, como salada verde ou pratos com frutos do mar.

Peixes: pale ale. Não estamos falando de uma porção de iscas à milanesa, mas de pratos mais sofisticados à base de pescados.

>> **Carnes vermelhas: pale ale, brown ale, bock.** Aqui há a maior gama de opções para churrasco ou pratos elaborados. No geral, as cervejas mais fortes e de aroma intenso casam bem não apenas com carnes como também com queijos e molhos de sabor acentuado.

>> **Chocolate e doces: malzbier.** A cerveja de sabor adocicado vai muito bem com sobremesas, principalmente as que levam chocolate, como o *petit gâteau*. Lembre-se disso no próximo jantar a dois.



CERVEJA X VINHO QUAL É A BEBIDA MAIS SAUDÁVEL?

A briga é boa. De um lado do ringue estão 100 ml de cerveja pilsen; do outro, 100 ml de vinho tinto seco. Mais exatamente, uma Budweiser contra um Cabernet Sauvignon.

Cerveja

Vinho

41

◀ Calorias ▶

84

Vencedor: **CERVEJA**. Por uma diferença considerável, o vinho é mais calórico

2,97 g

◀ Carboidratos ▶

2,6 g

Vencedor: **VINHO**. Ele ganha por pequena diferença, principalmente se você é adepto das dietas de baixa quantidade de carboidratos

3,9 g

◀ Álcool ▶

10,5 g

Vencedor: **CERVEJA**. Menos álcool significa menos dano ao fígado. Desde que você beba civilizadamente, é claro

92,77 g

◀ Água ▶

86,56 g

Vencedor: **CERVEJA**. Por causa da maior quantidade de água, a cerveja hidrata e refresca mais do que o vinho

0,36 g

◀ Proteínas ▶

0,07 g

Vencedor: **EMPATE**. Com quantidades tão pequenas de proteína, não faz a mínima diferença. O melhor então é você escolher bem a carne para saborear com a bebida

◀ Antioxidantes ▶

Vencedor: **VINHO**. A uva é rica em flavonóides (como o resveratrol), que evitam câncer e infarto. Essas substâncias estão em quantidades muito menores na cerveja

E quem ganha é a **CERVEJA** (3 a 2)

Fonte: USDA National Nutrient Database (EUA)