



Øl kan bidra til å styrke benbygningen til kvinner, ifølge spanske forskere. At ØL styrker benbygningen underbygger det vi menn har prøvd å forklare kvinner i lengre tid, og derfor er det gledelig for oss at nyere forskning beviser det vi menn lenge har ment. :-)

Kvinner som inntar moderate mengder øl, kan i tillegg til å få slukket tørsten, styrke benbygningen. Det hevder spanske forskere i en ny studie, melder [BBC Online](#). I studien, som er publisert i ernæringstidsskriftet The Nutrition, har forskerne testet bentettheten på tilsammen 1700 kvinner, med en gjennomsnittsalder på 48 år. Blant disse ser det ut til at de av dem som drikker øl jevnlig, har sterkere benbygning enn de som ikke drikker. Forskerne understreker imidlertid at det trolig er plante hormoner som er forklaringen på dette, snarere enn alkoholen.



Leter etter middel mot benskjørhet

Mange kvinner opplever at de blir benskjøre etter overgangsalderen, og forskere har lenge forsøkt å finne ut hvordan kvinner fortsatt kan opprettholde styrken i benbygningen når de blir eldre. Personene bak den spanske studien vil ikke gå så langt som å anbefale flere å drikke øl. Likevel bemerker de at innholdet av planteøstrogen i ølet bør undersøkes nærmere. Med «moderate mengder» menes et konsum på opp til 280

Skrevet av Morten Myhre

søndag 16. august 2009 15:22 - Sist oppdatert mandag 17. august 2009 17:08

gram alkohol i uken, ifølge BBC. Hvis alkoholkonsumet overstiger dette, vil inntaket tvert om ha en negativ helseeffekt.

Kom gjerne med anbefalinger til øltyper som overgår andre.