

Millor fresqueta, però sense alcohol

Avui analitzem una beguda, concretament, una de ben popular, que agrada molt i que s'acostuma a prendre ben fresqueta. T'ensenyem un dia més la importància de revisar les etiquetes, perquè fins i tot quan anem al supermercat i omplim el carro de productes aparentment saludables, no tot és el que sembla.



L'etiqueta analitzada avui conté aquests ingredients:

INGREDIENTS:

- aigua
- malta de civada
- glucosa
- diòxid de carboni
- extracte de llúpul
- colorant E150c caramel amònic
- aroma natural
- acidulant àcid cítric

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 100 KJ (24 kcal)

Greixos _____ 0 g

Carbohidrats _____ 5,8 g

dels quals sucres _____ 3,1 g

Fibra alimentària _____ 10 g

Proteïnes _____ 0,25 g

Sal _____ 0,0 g

L'etiqueta ens indica que estem davant d'una beguda amb una aportació energètica baixa, on el nutrient predominant són els carbohidrats. Hi ha un colorant, el caramel amònic, que no seria necessari en aquest cas, diòxid de carboni com a gas d'envasat i un regulador de l'acidesa. El producte correspon a una cervesa amb un 0% d'alcohol. El consum d'alcohol elevat i regular s'ha associat en diferents estudis a la malaltia cardiovascular i a diferents tipus de càncers, entre d'altres. Per tant, els amants de la cervesa que no poden resistir-s'hi tenen a disposició opcions sense alcohol per prendre de tant en tant sense abusar-ne. Cal matisar, però, un parell de

qüestions. En primer lloc, les cerveses que porten l'indicatiu «sense alcohol» en porten una mínima quantitat; concretament, en poden portar fins a un 1% com a màxim. Per tant, val la pena si més no tenir-ho en compte perquè tot acaba sumant. En principi, les que inclouen a la llauna «0,0% d'alcohol», no n'haurien de portar gens. En segon lloc, a l'hora de triar val la pena revisar l'etiqueta perquè, com hem vist, en alguns casos les cerveses han estat ensucrades. Per tant, si podem escollir opcions 0% i amb la mínima quantitat possible de sucres, la nostra salut ens ho agrairà. Les marques acostumen a endolcir més les cerveses amb llimona, que solen portar molt poca llimona i força més sucre per compensar l'acidesa.



[despiece]**RECORDA:**

Tot i que a la cervesa hi trobem components beneficiosos per a la salut com ara llúpul, vitamines -sobretot, del grup B-, polifenols i algun altre nutrient, no és una beguda de la qual haguem d'abusar. En tot cas, a l'hora de triar, sempre és millor escollir una de les diferents opcions 0,0% per evitar l'alcohol i millor encara si defugim les opcions més ensucrades. Per tant, per als amants de la cervesa ben fresqueta, hi ha opcions per no haver de renunciar a aquesta beguda tan estimada per consumir-la de tant en tant![/despiece]