

KNJIGA PIVO IN ZDRAVJE



ZMerno uživanje piva kot del zdravega načina življenja

V združenju smo zagotovili prevod 5. izdaje knjige Pivo in zdravje, ki je znanstveni pregled vpliva piva na zdravje. Bralca vodi skozi informacije, ki mu pomagajo pri odločanju in razumevanju, kako zmerno uživanje piva lahko sooblikuje del zdravega načina življenja. Knjigo je pripravila mednarodna ekipa strokovnjakov, pregled in potrditev te izdaje pa je zagotovil Znanstveni odbor nizozemskega pivovarskega inštituta (Kennisinstituut Bier).



SLOVENSKI
PREVOD

- Izdajo knjige sta podprli evropsko združenje pivovarjev The Brewers of Europe in prevod v slovenščino Združenje slovenskih pivovarn.
- Pripravljeno na znanstveni osnovi (strokovno pregledani članki).

Dostop do digitalne verzije lahko najdete na www.zpslo.si, še več o tej temi pa na www.beerandhealth.com
Navodila in pojasnila za rabo knjižice poiščite na spletni strani Združenja slovenskih pivovarn.

© 2017 Kennisinstituut Bier, www.kennisinstituutbier.nl

© 2018 Združenje slovenskih pivovarn, www.zpslo.si



Prof. Ascensión Marcos, urednica

Pivo je že več kot tisoč let eden izmed sestavnih delov evropske prehrane. Skozi stoletja se je ukoreninilo v naše tradicije in kulture. V Evropi poznamo na stotine različnih vrst piva. Narejeno je iz naravnih sestavin in ima lahko pomembno vlogo pri zdravi prehrani in načinu življenja odraslih, vendar le, kadar ga pijemo v zmernih količinah. V tej knjižici boste našli pregled trenutnega stanja znanstvenih izsledkov v zvezi z možnimi koristmi in tveganji pri zmernem pitju piva. Skupaj z drugimi člani znanstvenega odbora sem pregledal znanstveno utemeljitev vseh poglavij. Seznam pregledanih znanstvenih publikacij, iz katerih smo pridobili informacije, najdete na koncu te knjižice.

Strokovni pregled prevoda v slovenščino je opravil doc. dr. Lovro Žiberna, Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Inštitut za farmakologijo, pri tem pa je aktivno sodeloval tudi prof. dr. Lovro Stanovnik, profesor farmakologije in eksperimentalne toksikologije.

Doc. dr. Lovro Žiberna

Knjiga »Pivo in zdravje« temelji na znanstvenih raziskavah, ki so preučevale vplive uživanja piva na zdravje. Zmerno uživanje je povezano s pozitivnimi učinki na zdravje in ima lahko pomembno vlogo pri zdravi prehrani, medtem ko prekomerno pitje zdravju škoduje. Pivo je iz vidika biološko aktivnih snovi zanimiv vir vnosa nekaterih hranil, saj v majhnih količinah vsebuje vitamine B, minerale, vlaknine in polifenole. V pivu je bilo najdenih več kot 35 polifenolnih molekul, ki v in vitro pogojih delujejo antioksidativno in protivnetno. Prav tako je v pivu visoko razmerje med kalijem in natrijem, kar je ugodno za bolnike s povišanim krvnim tlakom. Ker je tveganje za negativne zdravstvene posledice povezano z vnosom alkohola, je potrebno omeniti brezalkoholno pivo kot odlično alternativo brez alkohola. Brezalkoholno pivo ima ugodne vplive na stanja tesnobe, spanje, dehidracijo in srčno-žilne bolezni - številne raziskave pa še potekajo.

Priporočila izdajatelja in ustvarjalcev:

1. Ko se sklicujete na knjigo, storite to vedno samo na posreden način. Predstavite jo kot delo avtorjev, znanstvenega odbora, ki je tudi lastnik vsebine.
2. Ob sklicevanju na knjigo vedno lahko dodate spletno povezavo na www.beerandhealth.eu, kjer je knjiga tudi dostopna v e-obliki.
3. Povabite vse, ki jih vsebina zanima, da se povežejo s predstavnikom za komuniciranje v Beer and Health na info@beerandhealth.eu. Znanstveni odbor ima predstavnika za komuniciranje, prav tako pa je tudi Nizozemski pivovarski inštitut pooblaščen za posredovanje odgovorov ali pa vas bo povezal z znanstvenim inštitutom.
4. V primeru novinarskih vprašanj se povežite s tajništvom Beer and Health ali se obrnite z vprašanji na naš mail: kamien.komunikacije@siol.net.
5. Knjigo lahko delite med svoje sledilce in prijatelje na socialnih omrežjih, vendar bralce vedno opozorite, da gre za ponovno delitev oz. ponovni tweet. Prav tako lahko delite informacije iz knjige, v kolikor navajate vir informacije.

Opozorila in razlage izdajatelja in ustvarjalcev:

1. Ne objavljate publikacije kot promocijo pozitivnega ali koristnega učinka zmernega pitja piva na zdravje. Knjiga je zbir dokazov o tej temi in navaja učinke za zmanjšanje tveganj, na katere opozarja znanost.
2. Ne spreminjajte sporočil ali dokumentov iz knjige, da bi jih nato predstavljali kot dokumente iz te publikacije.
3. Ne objavljajte publikacije neposredno na svoji spletni strani, temveč vedno omogočite le povezavo na spetno stran www.beerandhealth.eu.
4. Ne objavljajte in tudi ne zanikajte delov publikacije ter jih ne objavljajte kot delce izvetega gradiva, ki izhaja iz knjige.
5. Ne predstavljajte pivovarskega sektorja, ne na evropski niti na nacionalni ravni, kot odgovornega za pripravo in objavo publikacije Pivo in zdravje. Vloga Združenja slovenskih pivovarn je zgolj podpora prevodu te knjige v slovenščino.



ZDRUŽENJE SLOVENSkih PIVOVARN GIZ
Pivovarniška ulica 2, 1000 Ljubljana
info@zpslo.si, FB /zpslo
www.zpslo.si

