

Experter: Öl hjälper dig att gå ner i vikt

En liter om dagen rekommenderas

NEW YORK.

Drick mer öl.

Det är bara bra, enligt en ny forskningsrapport från USA.

En grupp näringsexperter har kommit fram till att - bland annat - öl är finemang för den som vill vara hälsosam och - håll i er nu - gå ner i vikt.

- Det är frustrerande att det finns stora kunskaper om vad man ska äta men nästan inga alls om vad man bör dricka, säger Barry Popkin, som ledde undersökningen, till AP.

- Vi vill ändra på det.

Ölimage – en myt

Och forskarna talar inte om små mängder.

Närmare en liter öl om dagen rekommenderas - speciellt för män. Begreppet "ölimage" saknar nämligen grund, enligt forskarna.

Varning för läsk

Vatten, mjölk, kaffe och te är andra drycker de amerikanska experterna tycker att vi ska konsumera.

Däremot varnar de för läsk.

Var femte kalori en amerikan får i sig kommer, hävdar man, i flytande form - och företrädesvis då just från läskedrycker.



NYTTIGT? Här har ni bästa drickat för den hälsosamme, enligt amerikanska näringsexperter.

Foto: AFTONBLADET BILD

[Per Bjurman](#)

Läs mer om vikt och bantning:

► [Farmen-Qristina gick ner 24 kg](#) Träningen hjälpte henne genom sorgen efter sonens död

► [Ny studie: Bantning hjälper inte feta människor](#) Generna styr, visar forskning

► [Virus gör dig fet](#) Forskare: virus kan orsaka övervikt

MMS & SMS: 72104
Mejla: ettan@aftonbladet.se
Ring: 08 - 411 11 11