
Il lievito di birra

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il lievito di birra è costituito da microrganismi (*Saccharomyces cerevisiae*) e viene usato da tempi molto antichi per produrre bevande fermentate (birra, ecc.) e per fare lievitare la farina.

Il lievito di birra è costituito da microrganismi (*Saccharomyces cerevisiae*) e viene usato da tempi molto antichi per produrre bevande fermentate (birra, ecc.) e per fare lievitare la farina. È un ottimo integratore alimentare che contiene proteine e sali minerali tra i quali il selenio e il cromo, ma è particolarmente ricco, soprattutto, delle vitamine del complesso B.

La presenza del cromo ne fa un prodotto utile ai diabetici. Il cromo, infatti, tende a normalizzare la glicemia e i lipidi del sangue.

Il lievito di birra è considerato depurativo per la pelle, epatoprotettore, tonico del sistema nervoso e si è dimostrato utile per la cura di diverse affezioni (emorroidi, ustioni, insonnia, stress, stanchezza, ecc.).

Esistono anche studi per ricavare proprio dal lievito di birra un farmaco per combattere l'osteoporosi ed altre patologie ossee.

Non esiste un dosaggio adatto per tutti; un consumo eccessivo può provocare disturbi intestinali perciò è opportuno iniziare con piccole dosi.

Sotto forma di dadi (lieviti vivi), va sempre assunto lontano dai pasti. La forma più gradevole è in scaglie, da aggiungere a minestre, riso e insalate. In commercio esistono compresse e bustine di lievito, che ne rendono pratica la regolare assunzione.