



Pivski kvasac ili prehrambeni kvasac (lat. *Saccharomyces cerevisiae*) se koristi prvenstveno u proizvodnji piva i vina. Zbog mnogo hranjivih sastojaka koristi se i kao suplement u prehrani. Bitno je napomenuti da se kvasac koji se koristi u svrhe suplementacije, u procesu proizvodnje suši i inaktivira. Stanice pivskog kvasca koriste šećer u različitim oblicima kako bi osigurale energiju za rast, pretvarajući ga u ugljikov dioksid, etanol i nusprodukte, čime dolazi do vrenja.

Upravo zbog te fermentacijske sposobnosti pivski kvasac se koristi u farmaceutskoj industriji u proizvodnji:

enzima,

aminokiselina,

vitamina.

Pivski kvasac kao lijek

U medicini se koristi za proizvodnju:

hormona,

antibiotika,

cjepiva.

Stanice pivskog kvasca sadrže mnoge nutrijente. Stručnjaci s medicinskog portala Medical News Today navode kako četvrtina šalice pivskog kvasca sadrži: 60 kalorija, 8 grama proteina, 3 grama dijetalnih vlakana, 11.85 miligrama vitamina B1, 9.7 miligrama vitamina B2, 5.9 miligrama vitamina B6, 17.6 mikrograma vitamina B12.

Osim navedenog, istraživanja japanskih znanstvenika su još 1992. godine pokazala da pivski kvasac sadrži i mnoge antioksidanse, poput glutationa i selenometionina. Upravo zbog velike koncentracije B vitamina i drugih vrijednih sastojaka se pivski kvasac koristi kod problema uzrokovanih deficitom tog vitamina, što se prvenstveno odnosi na: zaštitu organizma od djelovanja slobodnih radikala, živčani sustav, oči, kosu, kožu, nokte.

Jačanje imuniteta

Polisaharidi u pivskom kvascu, poput beta glukana koji se nalazi u staničnoj stijenci, djeluju kao imunomodulatori te pridonose jačanju imuniteta. Novija istraživanja pokazala su da se pivski kvasac može koristiti u borbi protiv dijabetesa tipa 2, s obzirom na to da snižava razinu glukoze u krvi i kolesterol. Pivski kvasac se koristi i za poticanje rada probavnog sustava te pomaže kod proljeva. Potreban je za održavanje prirodne ravnoteže crijevne mikroflore jer stvara pogodnu okolinu za razmnožavanje dobrih bakterija. (dr Vesna Vučićević)