



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 21. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Pozoruhodný oves - obilí nejbohatší na živiny

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Pozoruhodny-oves---obili-nejbohatsi-na-ziviny\\_\\_s10010x10704.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Pozoruhodny-oves---obili-nejbohatsi-na-ziviny__s10010x10704.html)

Výrobky z ovesa mají široké využití, rozhodně se nejedná pouze o vločky. Oves je možné konzumovat ve formě vařených zrn - v polévkách a salátech, ve formě vloček o různém stupni jemnosti, méně často se vyrábí i mouka. Lze ho použít na přípravu slaných i sladkých pokrmů. Známé jsou především ovesné sušenky, ovesné kaše, snídaňové cereálie, müsli tyčinky. Ovesná rostlinná mléka jsou výborná pro přípravu palačinek a pochutnají si na nich i ti, kteří z nejrůznějších důvodů běžné mléko nepijí.



## **Léčivé účinky ovsa**

- Podporuje nervovou soustavu (nervozita, únava, vyčerpání, nespavost,

deprese)

- Uklidňuje trávicí soustavu (gastritida, vředy, střevní nemoci a koliky)
- Aktivuje imunitní systém
- Při cukrovce
- Při zvýšené hladině cholesterolu
- Při arterioskleróze a hypertenzi

## **Funkční potravina s příznivým účinkem**

Oves se řadí mezi funkční potraviny, protože **složky v něm obsažené příznivě ovlivňují zdraví** člověka. Nejvíce zastoupenou složkou jsou **sacharidy, které se pomalu vstřebávají, a tím dokáží zasytit na několik hodin**. Nutriční hodnota ovsy spočívá ve vyšším obsahu tuku s vhodným poměrem nasycených a vícenenasycených mastných kyselin, vysokém obsahu rozpustné vlákniny a v celém spektru vitaminů a minerálních látek. **Je bohatým zdrojem vitaminů B skupiny, nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1), B2 a B6. Kromě toho obsahuje i zajímavé množství kyseliny listové a pantothenové.** Z minerálních látek obsahuje významné množství především **manganu, hořčíku, zinku, fosforu, draslíku a železa**. Důležité je zmínit, že obsahuje také látky, které **zmírňují svědění a podráždění pokožky**.

Obilovina	Bílkoviny	Tuky	Škrob	Minerální látky
<b>Oves</b>	<b>12,6</b>	<b>5,7</b>	<b>40,1</b>	<b>2,9</b>
Pšenice	11,7	2,2	59,2	1,5
Žito	11,6	1,7	52,4	1,9
Ječmen	10,6	2,1	52,2	2,3
Kukuřice	9,2	3,8	62,6	1,3
Rýže	7,4	2,4	70,4	1,2

## Oves dobře snáší i lidé s celiakií

Oves je obilovinou, kterou **je možno užívat v omezeném množství při celiakii**, tj. poruše střevního vstřebávání. V porovnání s jinými obilovinami obsahuje málo prolaminů, což je bílkovina zodpovědná za spuštění autoimunitních reakcí při celiakii. V porovnání s ostatními obilovinami oves obsahuje asi 10–15 % prolaminů z celkového množství bílkovin, pšenice 40–50 %, žito 30–50 %, ječmen 32–45%. Oves může být v omezeném množství i součástí jídelníčku osob s celiakií. **Pro potřeby osob s celiakií jsou pěstovány odrůdy, které s protilátkami nereagují.** Vedle výběru odrůd ovsa je nutné hledět na bezpečnou sklizeň, skladování a zpracování ovesného zrna bez rizika kontaminace ovsa pšenicí, žitem nebo jinými obilovinami. Na základě studií bylo zjištěno, že tolerance čistého, nekontaminovaného ovsa činí u dospělých 50-70 g/den, u dětí 20-25 g/den.

## **Bohatý na tuky, ale snižuje hladinu cholesterolu v krvi**

Oves se dále vyznačuje poměrně vysokým obsahem tuku, s dobrým zastoupením kyseliny linolové, olejové a palmitové. Obsahuje avenasterol, což je fytosterol, rostlinná látka podobná cholesterolu. **Zabraňuje vstřebávání cholesterolu ve střevech, čímž pomáhá snižovat jeho hladinu v krvi.** Dále obsahuje lecitin, fosfolipid, který příznivě ovlivňuje funkci nervové soustavy a také přispívá ke snižování hladiny cholesterolu v krvi.

**Beta-glukany také účinně napomáhají snižování hladiny cholesterolu.** Mechanismus spočívá v tom, že na vlákninu se naváží žlučové kyseliny a ty se pak vyloučí stolicí. Vzhledem k tomu, že pro tvorbu nových žlučových kyselin je zapotřebí cholesterol, musí tělo využít vlastní zásoby cholesterolu a tím dojde k poklesu jeho hladiny.

## **Vláknina pro redukci, diabetes i imunitu**

Oves se velmi cení pro významný obsah nerozpustné i rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů. Rozpustná vláknina díky své schopnosti vstřebávat vodu zvětšuje svůj objem a napomáhá tak zvyšovat pocit nasycení, což má

význam především při redukci hmotnosti. **Beta glukany příznivě ovlivňují hladinu krevního cukru po jídle, což má význam především pro diabetiky.** Pravděpodobný mechanismus účinku spočívá ve zpomaleném vstřebávání cukrů ze střeva, což je spojeno se sníženou potřebou inzulínu a s pozvolnějším vzestupem hladiny krevního cukru po jídle.

Tím ale účinek rozpustné vlákniny nekončí. Rozpustná vláknina je v tlustém střevě fermentována mikroflórou střeva za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem. Tyto mastné kyseliny slouží jako energie pro střevní buňky a **celkově napomáhají zdraví střev** (obnova a ochrana střevní sliznice), **včetně příznivého vlivu na střevní mikroflóru.**

**Beta-glukany také napomáhají správnému fungování imunitního systému,** např. tím, že aktivují makrofágy. Makrofágy mají za úkol pohlcovat cizorodé látky, jako jsou bakterie a viry a také rozpoznat a zničit poškozené buňky včetně rakovinotvorných.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)