



magazín pro zdravý životní styl, 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---obilni-nejbohatsti-na-ziviny_s10010x10704.html

Výrobky z ovsa 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 ovsa 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
Oves	12,6	5,7	40,1	2,9
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.