magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placementO zdraví 17. 8. 2021 | Vím, co jím a piju

5 důvodů, proč zařadit ovesné vločky do jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/5-duvodu,-proc-zaradit-ovesne-vlocky-do-jidelnicku__s10012x20070.html

Ovesné vločky patří mezi nejzdravější potraviny vůbec. Jsou skvělým zdrojem vlákniny, dokáží člověka zasytit na dlouhou dobu a dodat tělu potřebnou energii. Jaké jsou další benefity, které díky ovesným vločkám můžeme získat?

1. Pomáhají při hubnutí

- Silnou zbraní ovesných vloček je jejich **pomalé vstřebávání, vysoký**

obsah vlákniny a komplexních sacharidů.

- Mimo to ovesné vločky obsahují **betaglukan**, který napomáhá snižovat špatný cholesterol LDL. Snížení cholesterolu LDL ulevuje při srdečních chorobách a zánětech.

„Co se týká hubnutí, jde především o to, že vláknina společně s komplexními sacharidy a betaglukanem zapříčiňují pomalé vstřebávání vloček. Díky tomu nás jídlo z nich **zasytí na dlouhou dobu**. Oddálení pocitu hladu oceníte zejména tehdy, když se snažíte docílit štíhlejší a zdravější postavy. Nezapomeňte však i na pravidelný pohyb," říká Ing. Michaela Ryglová, odborná garantka výživy za společnost Bonavita.

2. Zlepšují trávení

- Zdraví prospěšné jsou ovesné vločky také díky tomu, že dokážou **zlepšit trávení**. Svou roli zde hraje opět vláknina.

Ovesné vločky mají vysoký obsah rozpustné i nerozpustné vlákniny, která má blahodárné účinky právě na naše střeva. Vločky pomáhají zejména při zácpě, ale podle některých zahraničních studií působí i jako **prevence rakoviny**

tlustého střeva. Snažte se jíst vločky pravidelně, ať už na snídaně nebo jako svačinku během dne.

Tip – Zapečená ovesná kaše

Ingredience:

70 g ovesných vloček
70 ml mléka
10 ml javorového sirupu
1 vejce

1 banán
hrst oříšků
lesní ovoce
kokosové chipsy

Postup: Nejdříve si pomocí vidličky rozmačkejte banán. Poté ho smíchejte s vejcem a mlékem. Přidejte ovesné vločky a javorový sirup. Vše důkladně promíchejte. Nakonec hotovou směs nalijte do připravené zapékací nádoby a pečte při 180 stupních přibližně 25 minut. Po upečení ozdobte ovocem a kokosovými chipsy.

3. Posilují imunitu

- Za současné koronavirové situace bychom měli posilovat imunitu víc než kdy jindy, přičemž naše imunita je z velké části odrazem **osídlení našeho trávícího traktu**.

Ten z velké části ovlivňuje kvalita stravy a samozřejmě i fyzická aktivita. V případě ovesných vloček sehrává svou roli již zmiňovaný **betaglukan**, který pozitivně ovlivňuje naši imunitu, protože pomáhá tak zvaným neutrofilům.

„Neutrofily bojují proti infekcím, proto jsou ovesné vločky dobrou

volbu zvlášť v chladných měsících," vysvětluje Michaela Ryglová.

4. Obsahují velké množství minerálů a vitamínů

- K posílení imunity, a tím i celého organismu přispívá také to, že v ovesných vločkách se nacházejí i další prospěšné látky a živiny jako **vápník, železo, fosfor, zinek a vitamín K**.

Za zmínku stojí i přítomnost vitamínu B1 thiaminu, kyseliny listové a v menší míře i dalších vitamínů skupiny B, jako například riboflavin (B2), niacin (B3) nebo pyridoxin (B6).

„Nejen během chřipkového období, ale obecně pro posílení imunity je skvělým pomocníkem **antioxidační vitamín** E, který je ve vločkách rovněž obsažen," říká výživová specialistka.

5. Zlepšují náladu

Dobrá nálada je pro celkové zdraví člověka klíčová. Během posledních měsíců se na nás však valí spíše negativní zprávy, což většinu z nás stresuje. **Jak si zlepšit psychiku?** Možná vás překvapí, že kromě lepšího trávení, může pravidelná konzumace ovesných vloček pomoct i s psychikou.

- Díky obsahu **lecitinu a tryptofanu** působí totiž vločky příznivě na nervy. Esenciální aminokyselina tryptofan dokonce pomáhá v boji proti úzkostem, depresím, stresu, poruchám spánku a snižuje nepříjemný pocit napětí.

  „Kromě lepší nálady pomáhají **esenciální aminokyseliny** také při budování svalové hmoty, což ocení zejména fitness nadšenci," doplňuje Michaela Ryglová a dodává, že za zmínku stojí i obsah bílkovin, které jsou důležité při stavbě svalové hmoty i při redukci váhy v dietách.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz