

Hubnutí po padesátce: Ovesné vločky obsahují hormon sytosti. Jak toho využít?

ireceptar.cz/zdravi/ovesne-vlocky-hubnuti-po-50-30000308.html



11. 03. 2023 | Doba čtení 4 minuty

Na přípravu jsou rychlé, chutné a ovesná kaše se v posledních letech stala skoro synonymem pro zdravou snídani. Ovesné vločky jsou rozhodně potravinou, která by ve vašem jídelníčku neměla chybět, zvláště pokud se snažíte udržet fit a zbavit se přebytečných kilogramů. Vločky obsahují totiž hormon sytosti, který vám k vysněné váze může pomoci. Jak?

Jejich vlastnosti jsou opěvovány výživovými poradci, najdete je i ve spíži kulturistů. Ovesné vločky do světa zdravého stravování rozhodně patří. Benefitů pro zdraví a lidský organismus přinášejí tolik, že se ani nedají spočítat. Ovesné vločky velmi příznivě ovlivňují zažívání, díky čemuž velmi efektivně pomáhají udržet hmotnost pod kontrolou, příznivý vliv mají ale i na nervovou soustavu a pomáhají při léčbě dětského astmatu. Pokud jste se do teď ovesným vločkám z jakéhokoliv důvodu vyhýbali, je na čase to změnit.



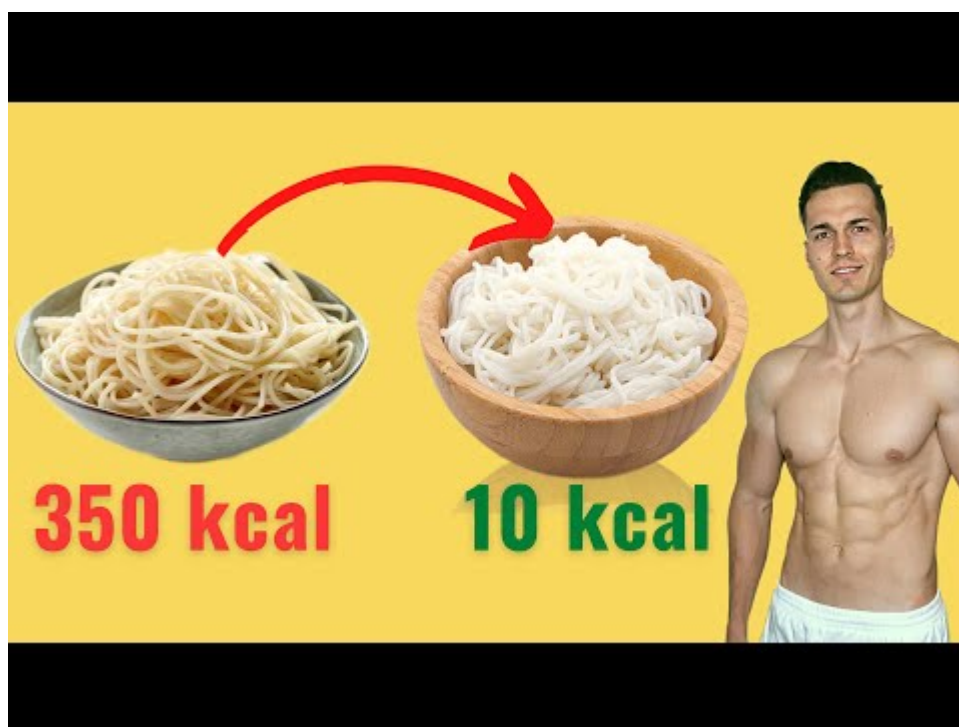
Ovesné vločky jsou z výživového hlediska naprostým pokladem.
Zdroj: shutterstock

Ovesné vločky jsou svým složením výjimečné

Ovesné vločky jsou skutečnou superpotravinou. Ano, můžete namítat, že toto označení nese v dnešní době každá druhá potravinu, ale u ovesných vloček je to tak skutečně. Jsou zdrojem komplexních sacharidů, to znamená, že sacharidy, které vločky obsahují, se rozkládají v těle postupně, díky čemuž se uvolňuje postupně i energie.

Jsou skvělým zdrojem dobře využitelných rostlinných bílkovin, které byste rozhodně ve zdravém jídelníčku neměli opomíjet. Za zmínku stojí i vláknina a betaglуканы, které velmi příznivě ovlivňují funkci střev a střevní mikrobiom, tudíž posilují imunitu. Díky svým vlastnostem je ovesný poklad, jež obsahuje hormon sytosti, velmi oblíbený při redukčních dietách, i když se nejedná zrovna o nízkokalorickou potravinu.

Na pár tipů na nízkokalorické potraviny, které vám hubnutí pomohou, se podívejte ve videu:



Watch Video At: https://youtu.be/ZfmCSOAMz_o

Ovesné vločky jsou oblíbené při redukci hmotnosti právě kvůli již zmiňované vláknině a obsahu vitamínů a minerálů. Za zmínku stojí vitamíny skupiny B, ze stopových prvků je to zase mangan, zinek, selen, železo a hořčík. Pozornosti by však v souvislosti s ovesnými vločkami neměla uniknout skupina antioxidantů avenanthramidy, ty se vyskytují jen v ovsu a podtrhují tak jeho jedinečnost.



Ovesné vločky můžete zařadit do jakéhokoliv jídla během dne. Sladké varianty se přímo nabízejí, ale velkou parádu uděláte třeba i s praženými vločkami na salátu. Zdroj: shutterstock

Jak správně s ovsem nakládat

Ovesné vločky jsou také přirozeně téměř bezlepkovou potravinou, obsahují pouze protein avenin, který celiaci velmi dobře tolerují, i když ne každému samozřejmě musí sednout. Pokud vám lepek z jakéhokoliv důvodu nedělá dobře, hledejte ty ovesné vločky, které mají přímo na svém obalu uvedeno, že jsou bezlepkové. Tudíž se ovesným vločkám nemusí vyhýbat téměř nikdo.

Navíc jsou ovesné vločky v kuchyni skvěle variabilní. Můžete je používat nasladko i na slano. Mouku z ovesných vloček lze používat při pečení moučníků nebo k mírnému zahuštění polévek či omáček. Skvělé je i ovesné mléko, jehož pravidelná konzumace pomáhá zbavovat se přebytečných kil.



Nemusíte se bát ani slaných variant, vločky mají celkem neutrální chuť, je jen na vás, čím ji ozvláštíte. Zdroj: shutterstock

Domácí ovesná kaše za pár korun

Volit můžete i variantu sladké snídani v podobě ovesné kaše. Rozhodně ale nekupujte hotové sáčkové směsi. Připravte si ovesnou kaši v klidu doma a vymazlete ji tak, aby byla nutričně vyvážená. 50 gramů ovesných vloček zalijte čistou vodou a nechte přes noc nabobtnat. Ráno je můžete mírně zahřát, pokud preferujete teplou snídani, anebo k nim jen přidejte polotučný tvaroh nebo skyr, coby zdroj bílkovin. Hrst čerstvého ovoce a polévkovou lžící semínek nebo oříšků.

Z ovesných vloček si ale také můžete udělat skvělý základ domácí granoly, nebo si je opražte a přidávejte je do oblíbeného jogurtu. Opražené vločky využijete i jako chutnou posypku na nejrůznější saláty či pečenou zeleninu. Přidávat je ale můžete libovolně i do masa při přípravě masových kuliček, sekané nebo zdravějších variant karbanátků.

Čtěte také:



Tyto signály vysílá vaše tělo, když lymfa nefunguje, jak má. Pociťujete je?

Čtěte také:



Starý zapomenutý recept, který odstraní nadýmání. Za hodinu máte klid

Zdroje: www.youtube.com, www.kulturistika.com, www.vimcojim.cz

*Rady, nápady
a inspirace pro zahradu*

An advertisement for gardening publications. It features two magazine covers and a book. The magazine on the left is titled 'Receptář' and 'pěstujeme BYLINKY'. The magazine on the right is titled '50 RAD PRO MALOU ZAHRADKU'. Below the magazines, there is a red button that says 'Vyberte si' and text that says 'Předplatné + NAVÍC'. The background is decorated with white and pink flowers.

**Předplatné
+ NAVÍC**

Vyberte si