

Ovesné vločky a hubnutí

 perfektnipostava.cz/ovesne-vlocky-a-hubnuti

17. srpna 2015



Ovesné vločky jsou kvalitním a zdravým zdrojem energie. Je to **dietní potravina** a jednou z výhod je, že **dokáží snižovat hladinu cholesterolu**. Většinou se konzumují ráno v podobě snídaně, ale je možné je zařadit i do svačiny.

Konzumace vloček ráno Vám dodá potřebnou energii ke zvládnutí pracovních a jiných povinností až do doby oběda. V poslední době jsou **populární recepty z ovesných vloček**, např. takové **sušenky z ovesných vloček**, které můžete konzumovat v průběhu dne a vždy Vás zaručeně “nakopnou.”

Ovesné vločky

Proč je vlastně jíme? **Ovesné vločky obsahují velké množství sacharidů**, které jak už je zmíněno výše dodají energii. Hlavně mezi sportovci a **kulturisty** jsou vločky velmi oblíbené.



Co všechno obsahují vločky?

Vločky obsahují z největší části sacharidy **65%**, **bílkoviny 16%**, **tuku 7% a 12% vlákniny**.

Jsou i vynikajícím zdrojem vitamínů, především vitamínu **A, B1, B2, D, E, kyseliny listové a pantothenové**. V minimálním množství zde najdete i **omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny**.

Na co si dát u vloček pozor?

Je nutné si dát pozor na kupované vločky a různé musli. Důvodem je, že kupované směsi obsahují většinou velké množství cukru.

Proto je lepší si koupit **samotné a čisté ovesně vločky** a dochutit si je doma. Přidat můžete mléko (pozor na obsah tuku), ovoce a jako přírodní sladilo třeba med.

Vynikající volbou jsou vločky s borůvkami a mlékem. Příprava nezabere tolik času, cena je ve většině případů stejná a chuť je daleko lepší. K tomu uděláte něco pro svoje zdraví!

Výhody vloček

jsou plné vlákniny

Dobré množství vlákniny ve stravě je důležité pro hubnutí a zdraví střev a ovesné vločky jsou jí naštěstí plné. **V pouhé 1/2 šálku ovesných vloček najdete 4 gramy vlákniny.**

Vláknina v misce ovesných vloček vám ve skutečnosti **pomůže cítit se sytí po delší dobu** – ve srovnání se sladkými snídaňovými cereáliemi – díky rozpustné vláknině, která vede ke zpomalení trávení a potlačení chuti k jídlu.

jsou plné živin

“Ovesné vločky obsahují také důležité vitaminy a minerály, jako je hořčík, zinek a železo, které **pomáhají zvyšovat energii, snižovat záněty a posilovat imunitu,**” říká Springer.

Navíc jsou ovesné vločky plné bílkovin (5 gramů na 1/2 šálku porce) a jsou považovány za 25 % rezistentní škrob, což znamená, že **oves může zlepšit zdraví vašich střev díky trávení.**

mohou snížit hladinu cholesterolu

Springer tvrdí, že díky vláknině mohou ovesné vločky pomoci se snížením “špatného” cholesterolu LDL a zároveň stabilizovat hladinu cukru v krvi.

Je to díky rozpustné vláknině v ovesných vločkách, která podle **Mayo Clinic snižuje vstřebávání cholesterolu do krevního oběhu.**

mohou vám prodloužit život

Je to pravda! Ovesné vločky jsou jednou z nejlepších potravin z hlediska dlouhověkosti.

Podle studie zveřejněné časopisem Nutrition Journal může oves pomoci snížit riziko autoimunitních onemocnění, srdečních chorob, a dokonce i přibírání na váze.

Navíc bylo podle American Heart Association prokázáno, že pravidelný **příjem celozrnných obilovin ve stravě skutečně snižuje úmrtnost.**

neobsahují přidané cukry

Samozřejmě záleží na tom, jaký druh ovesné kaše si koupíte. Na pultech se sice objevují nezdravé balíčky ovesných vloček, ale pokud si jednoduše koupíte nádobu obyčejných staromódních ovesných vloček a uděláte si miskou sami, vaše snídaně bude bez jakýchkoli přidaných cukrů, umělých aromat a hydrogenovaných olejů.

“[Ovesné vločky] mohou být skutečně výživnou snídaní plnou živin, ale je důležité vybrat si kvalitní ovesné vločky,” říká Springerová.

“Většina balíčků ovesných vloček obsahuje spoustu přidaného cukru a dochucovadel, které mohou zředit živiny a neposkytnou vám všechny výhody, které ovesné vločky nabízejí.”

Vynechejte proto sladké ovesné vločky a vyzkoušejte raději jednu z těchto 11 zdravých příchutí do ovesných vloček, které vám pomohou zhubnout.

je to univerzální snídaně – nebo oběd!

Vedle všech úžasných zdravotních přínosů konzumace ovesných vloček je tato oblíbená potravina také snadno univerzální! Ovesnou kaši můžete smíchat nebo doplnit nejrůznějšími dalšími vlákninami, jako jsou bobule, orechové máslo, dýně, semínka a orechy.

Ovesnou kaši si můžete vychutnat i na slano se smaženým vejcem.

vločky mohou nahradit mouku

Výroba ovesné mouky je mnohem jednodušší, než si myslíte. Přeskočte nákup sáčku ovesné mouky a místo toho rozmixujte ovesné vločky ve výkonném mixéru a za méně než 30 sekund budete mít ovesnou mouku.

Ovesná mouka pomůže zvýšit obsah vlákniny v nejrůznějších receptech včetně cuketového chleba a palačinek.

Zdroje:

<https://www.everydayhealth.com/columns/bonnie-taub-dix-nutrition-intuition/reasons-why-you-should-eat-oatmeal-every-day/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/311409#Final-thoughts>

<https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/oblibene-vlocky-k-snidani-jsou-opravdu-tak-zdrave-6266.html>

Rate this post

Štítky: [hubnutí](#), [jídelníček](#), [jídlo](#)

O Autorovi

Libor Krejčí

Zakladatel & autor magazínu PerfektniPostava.cz.

Pravidelně rozšiřuji kategorie o nové články, recenze a poznatky ze zdravého životního stylu.

