

# Hodí se ovesné vločky při hubnutí? Jednoznačně ano!

PV [pruvodcevyzivou.cz/hodi-se-ovesne-vlocky-pri-hubnuti-jednoznacne-ano](http://pruvodcevyzivou.cz/hodi-se-ovesne-vlocky-pri-hubnuti-jednoznacne-ano)

Petra Malá

2. července 2015



Každý, kdo chce hubnout, pátrá po tom, které potraviny mu pomohou a které uškodí. A tak přijde řeč i na ovesné vločky. Zarazit nás mohou proto, že dodávají hodně energie. Pokud si je ale budeme dopřávat ráno, kdy energii dobít potřebujeme, získáme zdravou alternativu snídani, která nám v hubnutí i dodržování zdravého jídelníčku jednoznačně pomůže. A navíc z nich můžeme vykouzlit nejednu dobrotu!

## Ovesné vločky – co s nimi?

Z ovesných vloček se dají stvořit nenapodobitelné dobroty. Ovesné placky nebo chceme-li lívanečky, klasická ovesná kaše, netradiční, zato zdravé knedlíky... Nebo je můžeme rozemlít a vyrobit si z nich **mouku**, která se hodí třeba na palačinky. Rozmixované i vcelku se nezřídka přidávají do buchet. Jejich možnost využití je zkrátka široká.



## Milujte snídani. Milujte ovesnou kaši!

---

Pokud už vás nebaví snídat pečivo nebo víte o tom, že byste ho tolik jíst neměli, můžete ho směle nahradit třeba **ovesnou kaší**. Uchvátí vás nejen to, že ji lze připravit na **mnoho způsobů**, že je **výživná** a dodá energii, ale i to, že **její příprava je jednoduchá** (to ráno nejdenní ocení) a že je to pokrm **velmi levný**.

O tom, jak si kaši připravit, a proč dát přednost té domácí před kupovanou, jsme psali [zde](#).

## Proč se ovesné vločky hodí k redukční dietě

---

Důvodů, proč se na ovesné vločky zaměřit, když hubneme, je spousta. Vločky tvoří ze 60-70 % složené sacharidy, 15-20 % zaujímají bílkoviny, 15 % vláknina a jen 7 % kvalitní tuky. Vločky jsou výborným zdrojem vitamínů B1, B6 a E, fosforu, vápníku a železa.

A dál?

- regulují hladinu glukózy v krvi, aby nedocházelo k jejím výkyvům a my neměli hlad a chuť na sladké
- vysoký obsah minerálů a vitamínů
- nabízejí velké množství kvalitních bílkovin

A mají i jiné výhody:

- snižují hladinu cholesterolu v krvi
- pomáhají osobám s hyperfunkcí štítné žlázy
- pomáhají snižovat příliš vysoký tlak
- mají pozitivní vliv na nervovou soustavu
- hodí se při redukční dietě i při nabírání svalové hmoty
- posilují imunitní systém
- pomáhají s koncentrací
- odbourávají stres a špatnou náladu



### Náš tip na vynikající ovesnou kaši

To bychom nebyli my, kdybychom vám k poznatkům nepřidali jeden **prověřený recept** na něco, co vám, doufáme, zachutná. Namočte si přes noc vločky do vody a ráno je i s vodou na pánvi přiveďte k varu. Pokud budete chtít spíše krémovější konzistenci, přidejte sušené ovesné, sójové nebo rýžové mléko. Do směsi zamíchejte svá oblíbená **semínka**, ať už půjde o sezamová, konopná, slunečnicová, dýňová, lněná nebo chia semínka. Každý den si můžete dát do kaše něco jiného. Další, čím můžete kaši ozvláštnit, je **sušené ovoce** – třeba datle, rozinky, kustovnice, švestky nebo meruňky. Navrch přisypte **oříšky** podle chuti a dodejte ještě kousky sezónního ovoce – v létě jahody nebo maliny, v zimě třeba jablka.



**Pochutnávejte si na zdravých snídaních a připravte si kaši na „tisíce“ způsobů, povyšte ovesné vločky na přísadu do buchet, palačinek i lívanečků a vyzkoušejte zdravé knedlíky**

**z nich vytvořené. Dobré věci si nemusíme odpírat, když víme, jak je připravit zdravě!**