

Ovesné vločky a hubnutí? Rozhodně! Mají v sobě vlákninu a na dlouho zasytí

vlasta.cz/clanek/ovesne-vlocky-a-hubnuti-rozhodne-20260525.html



Anna Kunešová | 17. 1. 2022



Co člověk, to názor na ovesné vločky. Někdo je považuje za zdravé a dietní, ale pak jich jí příliš mnoho, jiný se jim coby potravině plné sacharidů vyhýbá. A ještě další je považuje za jídlo tak pro zvířata, protože přece nemají žádnou chuť! Naučte se je jíst tak, aby prospěly vašemu zdraví i hubnutí.

Ovesné vločky mohou pomoci při shazování váhy, protože obsahují rozpustnou vlákninu, díky které se budete cítit sytější. Zdá se také, že pomáhají držet pod kontrolou chuť k jídlu, alespoň podle této studie.

Pokud můžete, volte co nejméně zpracované, které jsou zdrojem komplexních sacharidů, nejezte instantní vločky a přidávejte k jídlu co nejméně cukru. Vločky obsahují rostlinné bílkoviny, a pokud z

nich připravíte ovesnou kaši s mlékem a ovocem a jen trochou cukru či medu, získáte skutečně zdravou snídani.

Ovesné vločky mohou rovněž pomoci ohlídat správnou hladinu krevního cukru a zasytí na dobu delší než například obecně doporučovaný celozrnný chléb. Patří totiž mezi potraviny, které trávíme hodně pomalu, což způsobuje jen pozvolný vzestup hladiny cukru v krvi.



Více vlákniny než v zelenině

Mimochodem, ve vločkách je mnohem více vlákniny než v zelenině. „Například celozrnné pečivo obsahuje ve 100 gramech kolem sedmi gramů vlákniny, obilné vločky obsahují zhruba deset gramů vlákniny ve 100 gramech – oproti tomu obsah vlákniny v zelenině je průměrně okolo dvou gramů na 100 gramů. Nicméně je potřeba brát v potaz také množství, které dané potraviny sníme. Zeleniny jsme schopni sníst určitě více než například ovesných vloček,“ podotkla Iva Málková ze sdružení STOB.

Ovesné vločky svědčí i imunitnímu systému – v ovse se totiž nachází rozpustná vláknina zvaná beta-glukan, která pomáhá aktivovat buňky bojující proti infekci. Více vám poví například [tato studie](#).



Hubnutí

**Zkuste to letos jinak. Začněte s hubnutím už před Vánoci.
Zbytečně nepřiberete**

Jak jíst ovesné vločky, když chcete zhubnout?

Myslete na velikost porcí a nedoslazujte vločky příliš. Ovesná kaše k snídani rozhodně ano, ale hlídejte si množství, doporučená porce je poměrně malá. Při hubnutí byste si měli dopřát 50, jinak nejvýše 70 gramů na porci, k jejíž přípravě použijete 250 až 300 mililitrů mléka. Ovesné vločky jsou kromě vlákniny bohaté na živiny, jako je hořčík a zinek, což dohromady může pomoci snížit hladinu cholesterolu, pomoci při hubnutí a vést k lepšímu zdraví střev.

Sladit můžete ovocem a cukru použít skutečně jen malinko, protože třeba banán je sám o sobě hodně sladký. Možná to ale bude chtít čas, než si na méně sladkou chuť zvyknete – rozhodně to ale stojí za to. Někteří lidé si ovesnou kaši nejen sladí, ale i mastí trochou másla, což je zbytečné.

Hubnutí



Kolik kilo se dá doopravdy shodit za týden? Záleží, zda chcete zázrak či realitu

Držte se dál od instantních nebo ochucených výrobků z vloček – na cesty to může být zajímavá alternativa, ale je to skutečně nouzovka, po které člověku brzy vyhládne. I kdybyste volili neslazenou verzi, instant oves je zkrátka hladovější než nezpracovaný, protože je v něm méně vlákniny.

Pozor však, pokud na vločky nejste zvyklí a pokud zároveň razantně zvýšíte příjem vlákniny, ať už ze zeleniny, nebo z potravinových doplňků, můžete si přivodit nadýmání, zácpu a bolesti žaludku. Je potřeba nechat tělo na podobnou stravu zvyknout.

Lidé by měli začít s ovesnými vločkami dvakrát až čtyřikrát týdně a teprve postupně se propracovat k tomu, že je budou jíst denně.

Zdroj: <https://academic.oup.com/nutritionreviews>,
<https://ift.onlinelibrary.wiley.com>

Hubnutí



Jak zhubnu povolené břicho, které zůstalo po porodu? Při kojení je to nebezpečné

 cukr hubnutí jídlo ovesná kaše Ovesné vločky sacharidy
Vláknina zdraví zelenina

