

Voda z ovesných vloček: Fantastická na hubnutí břicha, za pár dní poznáte rozdíl

 ireceptar.cz/zdravi/bricho-hubnuti-ovesne-vlocky-30000308.html

Helena Bakalová

09. 03. 2023 | Doba čtení 3 minuty

Ne nadarmo jsou ovesné vločky považovány za grál zdraví mezi potravinami. Benefitů na lidský organismus nabízejí nespočet a jejich využití nejen v kuchyni je téměř neomezené. Vodu z ovesných vloček můžete například velmi efektivně využít při hubnutí břicha. Vyzkoušejte to a za pár dní uvidíte rozdíl!

Do plavkové sezóny zbývá už jen pár měsíců a vaše břicho a boky prozrazují, že novoroční předsevzetí nejde tak dobře, jak jste si mysleli? Vezměte to za správný konec, shodte přebytečná kila a zformujte postavu zdravým životním stylem. Pomohou vám v tom dobře zvolené potraviny a pár triků. Slyšeli jste někdy o ovesné vodě? Pojdte se s námi podívat na účinky tohoto daru z přírody.

Opěvovaný oves

Možná máte oves spojený pouze se snídaňovou kaší. To je však chyba. Tato obilovina toho nabízí mnohem víc než jen rychlovku k snídani. Do jídelníčku je oves zařazován naprosto právem, protože jeho nutriční vlastnosti jsou skvělé. Je zdrojem komplexních sacharidů, rostlinných bílkovin, které mají mimo jiné velmi dobrou využitelnost, což u rostlinných bílkovin rozhodně nemusí být pravidlem, nízký obsah tuku a naopak skvělou zásobu mikronutrientů – vitaminů a minerálů.



Správně sestavená ovesná kaše je skvělá snídaně, dejte ale pro začátek šanci ovesné vodě. Zdroj: shutterstock

Ovesná voda je zdravotní zázrak

Pro účel hubnutí na chvíli na kaši zapomeňte. Ne že by nebyla vhodná, tedy pokud si ji vhodně připravíte, ale v hubnutí vám mnohem více pomůže jiný ovesný produkt. Ovesná voda nebo také ovesné „mléko“.

Jeden ze způsobů, jak ovesné mléko vyrobit, najdete v tomto videu:



Základ ovesné vody neboli mléka tvoří hrnek ovesných vloček, které namočíte do čisté vody a necháte několik hodin odstát, klidně i přes noc. Vodu určitě neslévejte, vylouhovaly se do ní důležité vitamíny a minerální látky. Naopak obojí přelijte do mixéru a vločky s vodou rozmixujte. Přidejte k řádně rozmixované směsi ještě dva šálky vody a opět promixujte na mléko. Tekutinu scedíte přes pláténko nebo jemný cedník. Můžete do ovesné vody přidat špetku skořice a velmi mírně osladit medem. Ovesné mléko lze uchovávat v ledničce a popíjet během celého dne.



Správná kombinace živin, vlákniny a pocit sytosti, které vám vločková voda dá, pomáhají při hubnutí. Zdroj: shutterstock

Proč ovesné vločky fungují při hubnutí?

- Ovesné vločky jsou parádním zdrojem vlákniny, která je velmi důležitá pro správné fungování zažívání.
- Navíc urychlují metabolismus a pomáhají k aktivnějšímu spalování kalorií.
- Drží střeva a zdravé střevní bakterie v dobré kondici.
- Zamezují trávicím obtížím jako jsou zácpa, plynatost nebo průjem.

- Konzumace ovesných vloček přispívá k regulaci cholesterolu a díky komplexním sacharidům zvyšuje glykemii pozvolna, tudíž váš žaludek vydrží delší dobu bez požadavku dalšího jídla.
- Díky péči o zažívací systém ovesné vločky velmi příznivě ovlivňují imunitní systém a jsou vhodnou potravinou pro lidi s prediabetem nebo již vzniklým diabetem.
- Patří k potravinám, které udržují hladinu cukru v krvi v normě a zvyšují rezistenci na inzulin.



Čtěte také:

Cvičení na hubnutí břicha je mýtus. Funguje úplně jiná strategie, zkuste ji



Čtěte také:

Co se stane s tělem, když budete denně pít čaj ze sedmikrásek? Zázrak zadarmo!

Zdroje: www.youtube.com, painandgain.cz, www.prostreno.cz

- Ovesné vločky
- hubnutí
- potravina
- mléko
- břicho
- Oves

Odebírejte newsletter iReceptáře

Odesláním souhlasím se Všeobecnými smluvními podmínkami a beru na vědomí Zásady zpracování osobních údajů spol. VLTAVA LABE MEDIA a.s.

Akční letáky
