

Ovesné vločky při hubnutí

rozumnehubnuti.cz/ovesne-vločky-při-hubnutí

MUDr. Václava Kunová

8. 12. 2017



O tom, že jsou ovesné vločky velmi zdravé a vhodné při hubnutí dlouhou dobu nikdo nepochyboval. Vysoký obsah vlákniny, vitaminů a minerálních látek při relativně nízkém glykemickém indexu, to vše z nich dělalo výživové superstar.... Až začaly být populární nízkosacharidové diety. A ovesné vločky, u nichž jsou sacharidy vedoucí živinou, šly na trestnou lavici.

Ale jak je to s nimi doopravdy? Jíst nebo nejíst, když chceme hubnout?

Schopnost zasytit:

Uvádí se, že ovesné vločky mají dobrou schopnost zasytit. Pokud jíme potraviny s vyšší sytívací schopností, pomůže nám to sníst méně energie celkově.

V případě ovesných vloček se tak děje oddálením času, který je potřeba k vyprázdnění žaludku. Specifický druh vlákniny v ovesných vločkách (beta-glukan) kontroluje chuť k jídlu.

Beta-glukan také podporuje vylučování peptidu YY, což je hormon produkovaný ve střevě v reakci na jídlo. Tento hormon zvyšuje pocit sytosti po jídle, výsledkem je, že sníme méně v následujícím jídle.

Studie [tady](#) a [tady](#).

Stabilnější glykemická křivka

Při hubnutí se také hodí fakt, že ovesná vláknina snižuje postprandiální glykemickou a inzulínovou odpověď, což znamená, že nám během dne neskáče hladina krevního cukru nahoru a zase dolů.

Zdroj například [tady](#).

Zdravější střevní mikrobiom

Ovesná vláknina zvyšuje jakožto prebiotikum růst příznivě působících bakteriálních kmenů ve střevě, vytváří totiž těm příznivě působícím bakteriálním kmenům vhodnou „potravu“ k růstu. A zdravý mikrobiom nám pomáhá v hubnutí.

Zdroj [tady](#).

Jak vybírat?

Ideální jsou vločky neochucené, takové ty nejobyčejnější, v celkem nehezkém sáčku, mají totiž nejnižší glykemický index.

Kolik za den při hubnutí?

Přestože jsou ovesné vločky zdravé, mají relativně vysokou energetickou hodnotu.

U žen by se tedy denní dávka měla pohybovat mezi 30-40 g, u mužů mezi 40-50 g.

Tajný tip:

Někteří lidé hůře snášejí „sladké snídaně“ a to i tehdy, kdy se jedná například o kaši z ovesných vloček. Pokud si dáte takovouto snídani a za 2 hodiny poté vám není úplně nejlépe (hlad, nervozita, třes), je to příznakem reaktivní hypoglykemie.

Stačí jen začínat den snídaní slanou (vejce, šunka, sýr, cottage apod) s pečivem. A ovesné vločky přidat na dopolední svačinu do jogurtu.

Jak kombinovat:

Ovesné vločky jsou velmi levné a mají variabilní použití. Ve srovnání s ostatními obilovinami obsahují sice více bílkovin, ale přece jen jsou stále potravinou sacharidového typu. Při hubnutí je vždy kombinujte s potravinou bohatší na bílkoviny, například:

- s řeckým jogurtem (s tím, který má 0% tuku nebo 5% tuku, ale který má vyšší bílkoviny)
- s tvarohem
- se sušeným proteinovým práškem
- s vejcem nebo jen se samotným bílkem

Nutriční hodnoty:

	100g
Energie(kJ)	1629
Bílkoviny(g)	16.9
Tuky(g)	6.9
Sacharidy(g)	66.3
Vláknina(g)	10.6

Nutričně významná množství mikroživin v ovesných vločkách na 100 g a procenta doporučené denní dávky:

- Mangan 4.9 mg = 246 %
- Fosfor 532 mg = 52 %
- Thiamin (Vit.B 1) 0.8 mg = 51 %

- Magnesium (Hořčík) 177 mg = 44 %
- Měď 0.6 mg = 31 %
- Zinek 4 mg = 26 %
- Železo 4.7 mg = 26 %
- Folát (kys.listová) 56 ug = 14 %

zdroj: www.nutritiondata.com

Zdravotní důvody, které hrají pro zařazení ovesných vloček do jídelníčku:

Ovesná vláknina snižuje hladinu LDL cholesterolu
metaanalýza [zde](#):

Ovesné vločky pomáhají řešit problém se zácpou:
U některých lidí, kteří řeší zácpu používáním projímadel může zařazení ovesných vloček dokonce pomoci k úplnému vysazení těchto léků.

Studie [tady](#) a [tady](#).

Dají se použít při bezlepkové dietě?

Ovesné vločky jsou bezlepkové obiloviny, ale občas můžou být kontaminovány jinými obilovinami při zpracování. Při bezlepkové dietě je důležité vybrat ovesné vločky certifikované jakožto bezlepkové.

Recepty z ovesných vloček na webu rozumnehubnuti.cz:

[Ovesné cookies bez cukru](#)

[Bleskový koláč do hrnečku](#)

[Švestkovo-jablečný crumble](#)

[Ideální ovesná kaše](#)