**Wyższość „owsianki” nad płatkami kukurydzianymi.**

 **1.”Owsianka” to prawdziwa bomba witaminowa, zapewniająca energię na cały dzień**

**2.Płatki owsiane zawierają błonnik, który wspomaga prawidłową pracę układu pokarmowego**

**3.Ziarna owsa nadają się do ciast, chleba i są świetnym zamiennikiem innych zbóż, w tym pszenicy**

Płatki owsiane mają niezwykłe właściwości. To prawdziwa kopalnia witamin i związków mineralnych korzystnych dla zdrowia. Są przeciwieństwem np. płatków kukurydzianych, które ze względu na wysoką zawartość węglowodanów i znaczny stopień przetworzenia powodują szybki wzrost poziomu cukru w organizmie i równie szybki jego spadek. Takie skoki obciążają pracę trzustki i w efekcie ją osłabiają. Niski poziom cukru wiąże się również z potrzebą zjedzenia kolejnego posiłku lub przekąski.

**Owsianka na odchudzanie i nie tylko**

1. Płatki owsiane niezależnie od tego, w jaki sposób zostały przygotowane, zapewniają uczucie sytości na długi czas.
2. 14 proc. składu płatków to błonnik pokarmowy co jest absolutnym rekordem wśród zbóż.
3. Błonnik nie jest przez ludzki organizm trawiony, za to skutecznie wypełnia żołądek. Dzięki temu osoby jedzące owsiankę mają mniejszą skłonność do podjadania między posiłkami.Dodatkowo płatki owsiane zawierają dużo energetycznego, dającego siłę białka.

Płatki owsiane, które są bazą każdej owsianki, zawierają całą gamę korzystnych dla zdrowia substancji, a wśród nich:

1. **beta-glukany**, czyli **błonnik rozpuszczalny** – stanowi 8 proc. ogólnej objętości płatków owsianych. Stabilizuje poziom cukru oraz cholesterolu w organizmie, a dodatkowo zmniejsza apetyt i ogranicza ochotę na podjadanie między posiłkami;
2. [potas](https://zywienie.medonet.pl/skladniki-odzywcze/witaminy-i-mineraly/potas-w-organizmie-produkty-bogate-w-potas-i-objawy-niedoboru/ptqj5wk) – jest pierwiastkiem, który pomaga prawidłowo działać mięśniom, przeciwdziała nadciśnieniu i chorobom serca;
3. [magnez](https://zywienie.medonet.pl/skladniki-odzywcze/witaminy-i-mineraly/magnez-wlasciwosci-zrodla-objawy-niedoboru-suplementacja/6lk13rx) – pozytywnie wpływa na pracę mózgu i działa uspokajająco. Pomaga regulować poziom wydzielanej insuliny oraz wpływa na prawidłową pracę serca;
4. [cynk](https://zywienie.medonet.pl/skladniki-odzywcze/witaminy-i-mineraly/cynk-zalecenia-wchlanianie-niedobor-nadmiar-suplementacja/m9t7nlk) – ma kluczową rolę we wspieraniu odporności, poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Pierwiastek ten wspomaga prawidłową pracę tarczycy i trzustki. Badania wspominają również o przeciwnowotworowym działaniu cynku;
5. [żelazo](https://zywienie.medonet.pl/skladniki-odzywcze/witaminy-i-mineraly/zelazo-zapotrzebowanie-naturalne-zrodla-skutki-niedoboru-zelaza/qpqwnrg) – niedobór żelaza grozi anemią, osłabieniem i słabszym samopoczuciem. Płatki owsiane zawierają też witaminy z grupy B, które pomagają przyswajać ten cenny pierwiastek;
6. **cholina (witamina B4)** – wpływa na pracę mózgu, a jej prawidłowy poziom jest szczególnie istotny dla kobiet w ciąży, gdyż zmniejsza ryzyko wad płodu.

## Owsianka każdego dnia – czy to dobry pomysł?

Owies zawiera mniej węglowodanów niż np. ziarna pszenicy czy żyta. Jest za to bogatszy w energetyczne białko. Ze względu na zawartość błonnika pomaga również w przypadku zaparć. Szczególnie pomocne w walce z tą dolegliwością są otręby owsiane.

Jeśli przy okazji diety bogatej w to wartościowe zboże nie będzie się jednak piło odpowiedniej ilości wody – może zadziałać wręcz odwrotnie i zamiast pomagać, utrudni pozbywanie się resztek pokarmowych. Owsianka pomaga w procesie trawienia oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie flory bakteryjnej. Dzieje się to za sprawą rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika zawartego w płatkach. Żaden inny gatunek zboża nie zawiera go aż tak dużo. Błonnik podkręca metabolizm, co ułatwia chudnięcie, a także pomaga w usuwaniu z organizmu zalegających resztek pokarmów. Jest równie rodzajem naturalnego probiotyku, wspomagającego pracę jelit.

Podsumowując więc,

-Zacznijmy dzień od „ owsianki”, pijmy wodę a efekty mogą zaskoczyć nas wszystkich!!!!!!!

opr. Lidia Silska