

Ovesné vločky na hubnutí, ano nebo ne?

hubnuti.peknetelo.eu/ovesne-vlocky-na-hubnuti-ano-nebo-ne.html



Jak je to tedy s ovesnými vločkami během hubnutí? Mohou se jíst, jak často, v jaké formě a jaké množství aby se hubnutí nenarušilo? Ovesné vločky jsou zdravé jídlo, to v každém případě platí, ale je třeba vědět jak a kolik ho jíst a to hlavně během hubnutí... V posledních letech byly ovesné vločky populární “TOP” jídlo při hubnutí, ale trendy se časem mění a tak si na množství ovesných vloček během hubnutí dejte pozor!... Při hubnutí je důležitý příjem správných tuků ale i bílkovin, tak abyste to nepodcenili, přijímat pouze sacharidové snídaně není dobré ani během hubnutí a ani během udržení hmotnosti...

Ovesné vločky jsou při hubnutí vhodné ale ne ve velkém množství...

Ovesné vločky jsou při hubnutí vděčné jídlo, které Vás zasytí, protože se jako kdyby v žaludku “nafouknou” a zaplní jeho objem. Ovesné vločky obsahují vlákninu, vitamíny a také minerální látky, jejich nutriční hodnota je vysoká, ale i tak to s nimi nemůžete během hubnutí přehánět (viz níže)...



Proč to nepřehánět s ovesnými vločkami při hubnutí?

Ovesné vločky jsou na snídani dobrou volbou, ale třeba si uvědomit, že vločkové kaši z 50 g ovesných vloček do sebe přijmete hned na ráno i 30 gramů sacharidů a tedy 181 Kcal ... A to ještě bez ovoce, kakaa nebo jiné potraviny ke kaši . Tyto sacharidy se postupně uvolňují do krve, ale přece je to množství výše.

Proč jsou při hubnutí prospěšné v rozumném množství?

Ovesné vločky jsou běžně dostupné, nejsou drahé a jejich výhody převyšují některé “dražší” potraviny...

Ovesné vločky mají glykemický index GI 60. Tento střední glykemický index zajistí to, že se Vám tyto vločky budou “rozpouštět” do krevního oběhu průběžně a pocit hladu či chutě na sladké by neměly nastat. Minimálně jednu hodinu budete dostatečně zahlceny (podle rychlosti Vašeho metabolismu).



Chuť ovesných vloček není ničím “úžasným” specifická, ale právě jejich fádnot Vám dává možnost si je dochutit dle svého jazýčku. Můžete ji dochutit kakaem, mletou skořicí, kokosem, semínky nebo třeba čerstvým ovocem.

Ovesné vločky mají na 50 g potraviny až 5 gramů vlákniny, což je velmi prospěšné pro dobré trávení, pročištění trávicího traktu, pravidelnou stolicí a také zasyčení žaludku.

Kdy jíst ovesné vločky při hubnutí?

Ovesné vločky je ideální jíst během hubnutí na snídani nebo po náročnějším tréninku (cvičení), abyste tak svalům dodali potřebné sacharidy pro jejich lepší regeneraci. Pokud máte před sebou náročný den (fyzicky, psychicky) tak si na snídani dejte kaši z 50 g ovesných vloček, ta Vám dodá dostatek cukru a vlákniny, pro delší zasycení. V běžné “pracovní” dny však nepřekročte množství 30 g ovesných vloček na snídani. Toto množství “nerozmazlíte” Váš glykemický index ale zároveň dodáte správné množství živin a vlákniny do svého těla. Pokud se necítíte na ovesnou kaši, tak si můžete přidávat ovesné vločky v množství 1 PL do koktejlu, smoothies nápojů, jogurtu, tvarohu, ovocného salátu nebo do jiné kaše.



Jak si správně připravit ovesné vločky? (základní recept)

Při přípravě ovesných vloček máte dvě možnosti.

Ovesné vločky můžete zalít vroucí vodou. Do misky si vložte ovesné vločky a zalijte je vroucí vodou tak, aby byly pouze zakryté ve vodě. Vločky se napijí vody a zvětší svůj objem, pokud se Vám vločky budou zdát příliš “husté”, tak do nich přilijte ještě trochu vody. Když se vločky napijí vody a přirozeně vychladnout, tak si na ně můžete dát čerstvé ovoce, kakao, mletou skořici, semínka nebo kokos (dle chuti). Během hubnutí si nepřidávejte na ovesnou kaši med, javorový sirup ani nic podobného, protože sacharidová hodnota jídla by byla vysoká.

Ovesné vločky si můžete den předem namočit do studené vody. Do misky dejte 30 – 50 gramů ovesných vloček a zalijte přibližně 1,5 – 2 deci studené vody. Do rána se vločky napijí vody a změkknou. Ráno si na ně můžete přidat kokos, kakao, mletou skořici, semínka nebo ořechy.

Recept na ovesné vločky k snídani (při hubnutí)

Tento recept na ovesnou kaši je ideální možností během hubnutí, protože poměr sacharidů, tuků a bílkovin je vyvážený. Díky těmto snídaní budete “nakopnutý” skoro na celé dopoledne...



Potřebujete: 30 g ovesných vloček (pomleté), cca 2 deci vroucí vody, 1 PL mleté vlašské ořechy, 0,5 KL mletá skořice, 1/3 banánu nebo 5 ks čerstvé jahody.

Ovesné vločky zalijte vroucí vodou a nechte je přirozeně vychladnout a nabobtnat. Na vrch si pak přidejte skořici, mleté ořechy a umyté pokrájené ovoce.

Čerstvé ovoce dodá trochu sladké chuti, ale stále je poměr sacharidů v normě. Mletá skořice zlepší fádňní chuť kaše, je také antiseptická, takže podpoří i Vaše zdraví. Ořechy dodají zdravé tuky a ještě více vlákniny. Druhy ořechů můžete měnit podle chuti, akorát nepřekračujte množství 1 PL.



Zhodnocení ovesných vloček

Ovesné vločky jsou zdravá a plnohodnotná potravina, ale ani s ní, jak s každou zdravou potravinou to nemůžete přehánět. Pokud Vám nevadí jíst každé ráno totéž, tak ovesné vločky konzumujte na snídani po maximálně 30 gramů. Když si je budete přidávat do jiných jídel, tak po 1 PL. Ovesné vločky jsou při hubnutí dobrou volbou a nejsou ani takové drahé.

Klikněte sem a dozvíte se, zda má jablečný ocet vliv na hubnutí, nebo je to jen další “internetový” výmysl, který Vám pomůže zhubnout...