

Jak jsou na tom ovesné vločky a dieta? Jsou skutečně zdravé a můžete po nich přibrat?

painandgain.cz/ovesne-vlocky-a-hubnuti-jsou-zdrave

PainAndGain.cz

5. ledna 2021

Slyšeli jste, že se pojmy ovesné vločky a hubnutí vzájemně vylučují?

Nebo jste se naopak setkali s názorem, že se díky vločkám dá snížit váha?

Zjistěte, zda skutečně můžete ztratit, pomocí ovesných vloček, nadbytečná kila a inspirujte se našimi recepty.

Zdravotní přínosy vloček

Jaké jsou hlavní benefity ovesných vloček?

Vločky jsou bezlepkové, celozrnné a jsou skvělým zdrojem důležitých vitamínů, minerálů, vlákniny a antioxidantů.

Podívejme se na výhody ovesných vloček podrobněji.

TIP: Chcete-li ve svém těle ještě více zvýšit hladinu živin, které se vyskytují ve vločkách, vyzkoušejte doplňěk stravy Befungint. Recenze tohoto přípravku vám prozradí více o tom, jak přínosný je produkt pro zdraví.

1. Nutriční složení je skvěle vyvážené

Ovesné vločky jsou úžasným zdrojem zdravých sacharidů a účinného beta-glukanu z vlákniny. Studie dokazují, že vločky obsahují také více bílkovin a zdravých tuků než jiná zrna.

V ovesných vločkách najdete mangan, fosfor, hořčík, měď, železo, zinek, kyselinu listovou, vitamín B1 (thiamin), vitamin B5 (kyselina pantothenová), draslík, vitamin B6 (pyridoxin) a vitamin B3 (niacin).

Oves je jednoznačně nabitý živinami!

2. Oves obsahuje Avenanthramidy a beta-glukan

Celý oves má vysoký obsah antioxidantů a prospěšných rostlinných sloučenin, zvaných polyfenoly. Nejpozoruhodnější je jedinečná skupina antioxidantů, zvaná avenanthramidy, které se, dle studií, nacházejí výhradně v ovsu.

Avenanthramidy mohou pomoci snížit hladinu krevního tlaku, a to produkcí oxidu dusnatého. Tato molekula plynu pomáhá dilatovat krevní cévy a vede k lepšímu průtoku krve.

Kromě toho avenanthramidy také mají protizánětlivé účinky.

Oves obsahuje také velké množství beta-glukanu, což je druh rozpustné vlákniny. Rozpouští se částečně ve vodě a ve střevě vytváří hustý roztok ve formě gelu.

Přínosy beta-glukanové vlákniny jsou snížení hladiny cholesterolu, snížení hladiny cukru v krvi, zvýšení pocitu plnosti a zvýšení růstu dobrých bakterií v zažívacím traktu.

3. Ovesné vločky pomáhají s hubnutím

Nejen, že jsou vločky chutné, jsou také velmi syté. Budete-li vločky přidávat k jídlu několikrát denně (viz. ovesné vločky a dieta níže), sníte o dost méně kalorií, což vám pomůže zhubnout.

Beta-glukan, který vločky obsahují, může také podporovat uvolňování peptidu YY, hormonu, produkovaného ve střevě v reakci na příjem potravy.

Studie ukázaly, že tento hormon sytosti vede ke sníženému příjmu kalorií a snižuje tedy riziko obezity.

4. Jemně mletý oves zlepšuje pleť

Není náhodou, že oves můžete najít v mnoha výrobcích pro péči o pleť.

Oves se používá při léčbě svědění, podráždění a může zlepšit příznaky ekzému.

Pamatujte ovšem, že zde hovoříme o výhodách péče o pleť, které se týkají pouze ovsa aplikovaného na pokožku, nikoli toho, který konzumujete.

5. Oves může snížit riziko dětského astmatu

Astma je nejčastějším chronickým onemocněním u dětí. Ačkoliv ne všechny děti mají stejné příznaky, mnoho z nich trpí opakovaným kašlem, sípáním a dušností.

Jedna studie uvádí, že podávání ovsa kojencům, před dosažením věku 6 měsíců, je spojeno se sníženým rizikem dětského astmatu.

6. Oves pomáhá zmírnit zácpu

Pro zmírnění zácpy se často používají projímadla. I když bývají účinná, bývají spojena také se ztrátou hmotnosti a sníženou kvalitou života.

Studie ukazují, že ovesné otruby, vnější vrstvy zrna bohaté na vlákninu, mohou u starších lidí zmírnit zácpu.

TIP: Prozkoumejte recenze kvalitních projímadel a vyberte si bezpečný produkt!

S čím dále vločky pomáhají:

- snižují riziko srdečních onemocnění
- snižují riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku
- pomáhají snižovat krevní tlak
- pomáhají při trávení
- snižují hladinu cukru v krvi

Jak začlenit vločky do stravy

Oves si můžete vychutnat několika způsoby. Nejoblíbenějším způsobem jsou vločky z ovsa.

Aby byly ovesné vločky chutnější a ještě výživnější, můžete k nim přidat skořici, ovoce, ořechy, semínka nebo nízkotučný jogurt.

Půl šálku ovesných vloček obsahuje:

- 8 g vlákniny
- 13 g bílkovin
- 5 g tuku
- 51 g sacharidů
- 303 kcal

Vločky z ovsa také obsahují 2 % doporučeného denního množství vápníků a 6 % železa.

Ačkoli je oves přirozeně bezlepkový, mohou být některé produkty kontaminovány lepem. Máte-li celiakii, vyberte si vždy ovesné výrobky, které jsou certifikovány jako bezlepkové.

TIP: Chcete svá kila shazovat bez lepku? Můžete vyzkoušet také bezlepkovou pohanku na hubnutí.

Ovesné vločky a hubnutí



zdroj: unsplash.com

Ovesné vločky jsou vyrobeny ze suchého ovsa. Ten je považován za celozrnný a má celou řadu nutričních výhod.

Ovesné vločky jsou oblíbenou snídaní pro mnoho lidí, a to zejména v zimním období. Navíc můžete chuť vloček obohatit přidáním ovoce, oříšků a dalších ingrediencí.

Je ale vločková dieta zdravá? Může vůbec fungovat?

Čtěte dále a zjistíte vše potřebné o ovesné stravě a o tom, zda je díky ní možné dosáhnout svých cílů v oblasti hubnutí.

2 fáze vločkové diety

Jak už samotný název odpovídá, ovesná strava se točí kolem vloček. Základním konceptem diety s vločkami je, **přidávat vločky k hlavnímu jídlu 1–3x denně.**

Fáze 1: Přidejte ovesné vločky ke každému jídlu, a to 3x denně, po dobu 1 týdne. Během této doby byste se měli vyhnout instantním ovesným vločkám plným cukru. K vločkám můžete přidat nějaké ovoce pro zpestření.

Fáze 2: Po prvním týdnu můžete do stravy přidat také instantní ovesné vločky (ovšem s mírou), a to k hlavnímu jídlu 1–2x denně. Dbejte na přípravu zdravých, nízkotučných variant jídel. V této fázi přidejte více ovoce a zeleniny do každého jídla. ,

Nechcete-li dodržovat obě fáze, které dohromady trvají 14 dní, je možné ovesné vločky a dietu kombinovat po dobu 6 dní, a to podobně, jak je to popsáno v druhé fázi. Tzn., můžete jíst ovesné vločky k hlavnímu jídlu pouze 2x denně.

Občas se stává, že nemáte k přípravě jídla dostatek času. Můžete si tedy předem připravit jednoduchý nápoj, kterým je **voda z ovesných vloček**. Tu můžete popíjet během celého dne, kdy ji budete přidávat ke každému svému chodu. Voda vás zasytí, pročistí a dodá vašemu tělu živiny.

Recept:

1 šálek ovesných vloček namočte, asi na 1 hodinu, do vody. Směs následně rozmixujte a dochuťte ji skořicí a sladidlem dle vlastního výběru. Vodu je možné podávat v pokojové teplotě, ale výborně chutná také vychlazená.

Jak vločky dávkovat?

Budete-li správně dávkovat ovesné vločky a hubnutí nebudete nijak šdit, skutečně se můžete dočkat velmi příjemných a rychlých výsledků.

Na snídani a oběd by měly být ovesné vločky přidávány k hlavnímu jídlu jako příloha nebo jako předkrm.

Každé jídlo by mělo obsahovat ½ šálku ovesných vloček.

Vločková dieta dovoluje přidat k vločkám malé množství odtučněného mléka nebo jogurtu. Chuť vloček můžete zvýraznit přidáním malého množství skořice.

Chcete-li vločky jíst jako svačinu, můžete k nim přidat čerstvé ovoce, zeleninu a ořechy.

Na večeři můžete vločky kombinovat například s grilovaným kuřetem, rybou nebo libovým steakem. Přílohou pak může být grilovaná zelenina.

TIP: Dodržujete low carb stravu? Ovesné vločky při nízkosacharidové dietě nejsou příliš vhodné, jelikož obsahují velké množství uhlohydrátů. Zjistěte [více o dietním nízkosacharidovém jídelníčku](#).

Rizika vločkové diety

Před zahájením jakéhokoliv dietního plánu byste se měli poradit s výživovým poradcem nebo se svým lékařem.

Odborník vám rád pomůže sestavit dietní plán, vhodný přímo pro vaše tělo.

Ovesná strava je velmi nízkokalorická, proto je nutné vločky přidávat k dalším potravinám. Jinak by se mohlo tělo dostat až do příliš velkého kalorického deficitu, který by měl na hubnutí a zdraví neblahý účinek.

Dalším rizikem je, že vám může neustálé požívání vloček připadat monotónní, což může vést k tomu, že s dietou brzy skončíte. Proto se inspirujte [nejrůznějšími ovesnými recepty](#) a měňte různé chutě.

Objevte podobné tipy

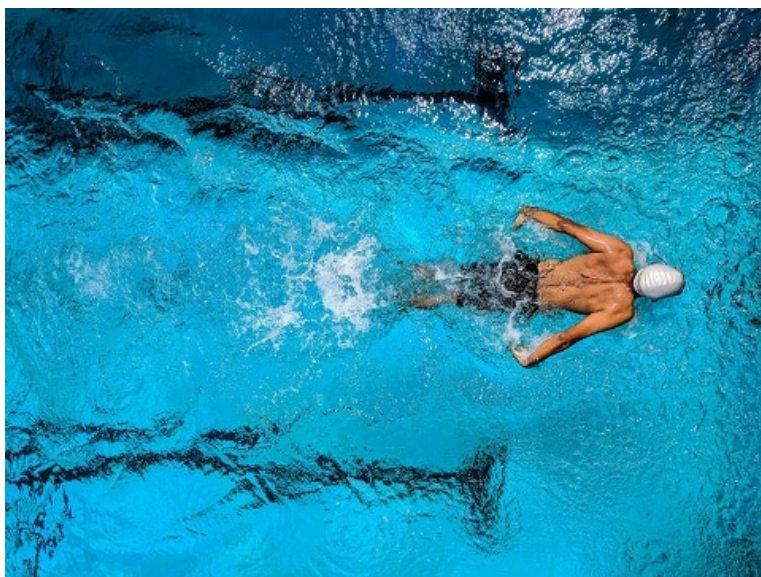


Bůček, slanina nebo smetana? Low carb dieta povoluje to, co jiné diety zakazují



Michaela Škubáková


 21. 10. 2019



Hubnutí plaváním je skvělou metodou, jak shodit kila navíc



Markéta Bieleszová

 11. 03. 2020



15 tipů, čím nahradit pečivo nejen na snídani



Milan Pichlík

 17. 09. 2020



Jaké jsou skutečné účinky zázvoru? Pomáhá na hubnutí?



Markéta Bieleszová

 15. 04. 2020

Druhy a výhody ovsa



zdroj: eatingbirdfood.com

Ovesné vločky, které můžete běžně koupit v obchodě, jsou oves, ze kterého je odstraněna slupka. Slupku výrobci odstraňují hlavně proto, aby byla příprava jídla jednodušší a rychlejší.

Nelze však opominout, že právě ovesná slupka obsahuje velké množství vitamínů, o které se dobrovolně připravujeme.

Ovesné vločky se slupkou ale bohužel v obchodech běžně neseženete. Setkat se ale můžete s **válcovanými, krájenými nebo instantními ovesnými vločkami**.

Jíst či nejíst syrové ovesné vločky?

Syrové ovesné vločky jsou velmi nutričně bohaté. **1 šálek (cca 81 g) vloček obsahuje** 307 kalorií; 55 g sacharidů, 8 g vlákniny, 11 g bílkovin, 5 g tuku, 27% DDD hořčíku, 43 % DDD selenu, 27 % DDD fosforu, 6 % DDD draslíku, 27 % DDD zinku.

**DDD – doporučená denní dávka*

Ačkoli obecně platí, že je konzumace syrového ovsa bezpečná, doporučuje se předem jej namočit (aspoň na 12 hodin) do vody, džusu, mléka nebo jiné alternativy mléka, aby se předešlo

nežádoucím vedlejším účinkům.

Pojídání suchých ovesných vloček by mohlo vést k jejich hromadění v žaludku nebo střevech, což by mohlo způsobit zažívací potíže nebo zácpu.

Suchý oves navíc obsahuje antinutriční kyselinu fytoovou, která se váže na minerály, jako je železo a zinek, což ztěžuje jejich vstřebávání do těla. To by mohlo způsobit úbytek minerálů v těle.

Dietní recepty z ovesných vloček

Vybrali jsme pro vás dva jednoduché a rychlé recepty s vločkami, které jsou plné živin.

Dopřejte si kvalitní, chutnou a zdravou snídani.

Zdravá a jednoduchá snídaně

Jednodušší a rychlejší recept nenajdete. Pokud ráno nemáte na přípravu snídaně čas, je toto vločkové jídlo to pravé.

Ingredience

- ½ šálku ovesných vloček
- 1 šálek mléka
- špetka mořské soli
- zálivka dle výběru

Postup

- Do hrnce vlijte mléko (můžete nahradit vodou), přidejte vločky a sůl.
- Přiveďte k varu a snižte teplotu. Vařte 5–7 minut. Občas zamíchejte.
- Ovesné vločky jsou hotovy, když oves nasaje většinu tekutiny a stane se krémovým.
- Vločky v misce na závěr přelijte oblíbenou polevou, jako je javorový sirup nebo například med.



zdroj: theviewfromgreatisland.com

TIP: Zjistěte, jaké jsou účinky medu na hubnutí.

Pečené vločky s borůvkami

Tato pečená ovesná kaše s borůvkami je přirozeně slazená banány a jemným javorovým sirupem. Použít můžete mražené i čerstvé borůvky.

Recept je navíc bez lepku a je vhodný i pro vegany.

Ingredience

- 2 šálky ovesných vloček
- ¼ šálku javorového sirupu
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 1 a ½ čajové lžičky mleté skořice
- ½ čajové lžičky mořské soli
- 2 šálky neslazeného vanilkovo-mandlového mléka
- 1 velké vejce (můžete nahradit 1 polévkovou lžící mletého lněného semínka)

- 2 polévkové lžíce kokosového oleje (rozpuštěného)
- 2 čajové lžičky čistého vanilkového extraktu
- 2 zralé banány (rozmačkané)
- 1 a ½ šálku borůvek
- 1 sprej na vaření

Postup

- Předehřejte troubu na 180 °C a sprejem postříkejte pekáč.
- Ve velké misce smíchejte ovesné vločky, prášek do pečiva, skořici a sůl.
- Přidejte mléko, javorový sirup, vejce, kokosový olej, vanilku a banány. Vše promíchejte a přidejte borůvky.
- Trochu borůvek si nechte bokem.
- Směs nalijte do pekáče a posypte je zbylými borůvkami.
- Pečte 40–55 minut, dokud není vrch vloček nazlátlý.
- Vločky vyjměte z trouby, nechte je několik minut vychladnout a podávejte.
- Vločky v misce můžete polít javorovým sirupem a dozdobit ořechovým máslem a dalšími borůvkami.
- Takto připravené vločky vám vydrží, ve vzduchotěsné nádobě, v lednici až 4 dny.



zdroj: eatingbirdfood.com

TIP: Nechcete-li přibírat, vyhýbejte se instantním ovesným vločkám, které jsou již předpřipravené a obsahují řádnou dávku cukru, kalorického sušeného ovoce, barviv a dalších nezdravých látek. Pokud držíte dietu, vyhněte se také konzumaci vloček v pozdějších odpoledních a večerních hodinách. Zjistěte, jak sacharidy fungují a proč je večer lepší jíst bílkoviny.

Alergie na ovesné vločky

Oves je zdravý a vločky z něj jsou oblíbené po celém světě. Existují ale lidé, kteří by se ovesným vločkám měli vyhnout. Mluvíme o lidech, kteří jsou na výrobky z ovsa alergičtí.

Příznaky alergie:

- *skvrnitá, podrážděná a svědící kůže*
- *vyrážka na kůži nebo v ústech*
- *škrábání v krku*
- *rýma, ucpaný nos*
- *svědění očí*
- *nevolnost, zvracení*
- *průjem*
- *bolest břicha*
- *potíže s dýcháním*
- *anafylaxe*
- *chronický průjem, únava a zánět žaludku*

U kojenců a dětí může alergická reakce způsobit syndrom enterokolitidy, který ovlivňuje gastrointestinální trakt. Dochází ke zvracení, dehydrataci, průjmu a špatnému růstu. Pokud je syndrom enterokolitidy dlouhodobý, může dojít k letargii a hladovění.

Často kladené otázky

Nenašli jste odpověď na svůj dotaz v článku? Možná ji najdete v níže uvedených odpovědích na nejčastěji kladené otázky.

✓ ⚡ **Pomůže mi ovesná strava zhubnout?**

✓ ⚡ **Kolik můžu pomocí vločkové diety shodit?**

✓ ⚡ **Mohu pomocí konzumace ovesných vloček regulovat břišní tuk?**

✓ ⚡ **Co se stane, když budu jíst ovesné vločky každý den?**

Ovesné vločky a hubnutí patří k sobě, jelikož vás zasytí na dlouhou dobu a vy tak přijmete o dost méně kalorií než obvykle.

Navíc jsou vločky nabitě důležitými vitamíny, minerály, antioxidanty a, ve srovnání s jinými obilovinami, mají také vysoký obsah vlákniny a bílkovin.

Přidejte vločky do svého jídelníčku a užijte si jejich zázračné účinky.