

TOTO se stane s vaším tělem, pokud budete jíst ovesné vločky každý den! První výsledky už po pár dnech...

zenskerady.sk/index.php/2023/03/09/toto-sa-stane-s-vasim-telom-ak-budete-jest-ovsene-vlocky-kazdy-den-prve-vysledky-uz-po-par-dnoch

zenskerady

9. marca 2023



Každodenní konzumace ovesných vloček se může projevit na vašem těle hned několika způsoby.

Výživná snídaně je mimořádně důležitou součástí zdravého stravování a mnozí dietologové doporučují do nich zahrnout ovesné vločky. Mají totiž mnoho pozitivních účinků na vaše zdraví.

Můžete je kombinovat s dalšími zdravými potravinami, jako je čerstvé ovoce, ořechy, skořice nebo jogurt. Zde je osm důvodů, proč byste měli ovesné vločky jíst každý den:

1. Budete mít krásnější pokožku

Ovesné vločky jsou ideální pro léčbu zánětlivých stavů, jako je ekzém nebo podráždění a také podporují zdravou pokožku. Za tímto účinkem je široká škála vitamínů a stopových prvků, které obsahují.

Zinek pomáhá při čištění pokožky a odstraňování toxinů a jiných škodlivých sloučenin. Rovněž účinně zužuje póry a má omlazující účinek.

Železo je jedním z nejdůležitějších prvků pro výživu kožních buněk. Mangan odstraňuje otoky a záněty a také podporuje rychlé hojení kůže po ranách, modřinách, popáleninách a jiných zraněních. Hořčík normalizuje krevní oběh a podporuje obnovu kožních buněk.

2. Vaše svaly získají více proteinu

Jedna porce (nebo 8 lžic) ovesné kaše dodá vašemu tělu 15% doporučeného denního příjmu bílkovin. K tomu se přidá vitamín E, antioxidanty a glutamin, který pomáhá rychleji regenerovat svaly.

3. Zvýší se úroveň antioxidantů

Ovesné vločky jsou bohaté na antioxidanty, mezi něž patří i avenantramidy, které pomáhají při svědění, zánětech a krevním tlaku. Obsahují beta-glukan, který snižuje hladinu cukru v krvi. Jeho účinek se zvyšuje přítomností vitamínu C. Proto si ke ovesným vločkám k snídani můžete dopřát i nějaké citrusové ovoce či džus.

4. Budete plní energie

Ovesné vločky jsou bohaté na karbohydráty a poskytují tělu více energie. Díky obsahu vlákniny vás zasytí na delší dobu.

5. Můžete zhubnout

Denní konzumace vloček urychluje metabolismus a podporuje hubnutí. Snídaně založené na ovesných vločkách vás zasytí na delší dobu a díky tomu se můžete vyhnout nadměrnému příjmu kalorií.

Pomalé uhlohydráty ve vločkách umožňují regulovat chuť k jídlu a udržovat normální hladinu cukru v krvi. Ovesné vločky také zabraňují hromadění tuků a toxinů v těle a zabraňují přejídání.

6. Sníží se váš cholesterol

Ovesné vločky obsahují vlákninu zvanou beta-glukan, která pomáhá snižovat cholesterol v těle. Díky kyselině linolové a rozpustné vláknině pomáhají snižovat hladinu triglyceridů a špatného cholesterolu v krvi.

Pomáhají odstraňovat plak na stěnách tepen a chrání naše tělo před vznikem vážných onemocnění, jako je ateroskleróza, infarkt a mrtvice.

7. Snižíte riziko srdečních onemocnění

Ovesné vločky poskytují zdravé tuky a podporují srdeční buňky a oběhový systém. Díky antioxidantům obsaženým v ovesných vločkách se také snižuje pravděpodobnost poškození stěn cév volnými radikály.

8. Zbavíte se zažívacích problémů

Odborníci doporučují denně jíst dostatek vlákniny – 25 až 35 gramů – neboť pomáhá trávení. I malá porce ovesné kaše obsahuje 1/5 doporučeného denního příjmu vlákniny. Vláknina vám pomůže udržovat správné fungování střev, a tím vám zabraňuje zácpě.

Pokud se vám článek líbil, sdílejte jej se svými přáteli na Facebooku!
