

Snadné hubnutí s ovesnými vločkami

prostreno.cz/zdravi-a-diety/clanky/38672/Snadne-hubnuti-s-ovesnymi-vločkami



Snadné hubnutí s ovesnými vločkami.

Autor: Shutterstock

Sacharidy, bílkoviny, vláknina, vitaminy a minerály: Ovesné vločky zkrátka nabízejí vše, co tělo potřebuje ke zdravému hubnutí. Ale ani těch nesmíte sníst příliš mnoho.

Mnoho diet vyžaduje velké plánování a přípravy jídel. Ovesná strava je jiný. Je to velmi jednoduché a díky tomu proto také možné zařadit do každodenního života. Ovesné vločky jsou základní potravinou, takže je sežene v každém supermarketu a jsou i poměrně levné.

Proč jsou ovesné vločky tak zdravé

Vzhledem k tomu, že ovesné vločky jsou velmi dobře stravitelné, jsou nejoblíbenější ingrediencí pro dětskou výživu. V minulosti se z ovsa vařilo třeba pivo, ale i dnes jsou ovesné vločky častou snídaní dospělých. A to nejen díky své lahodné chuti, ale také léčivými účinky.

Ovesné vločky obsahují komplexní sacharidy, které dodávají energii postupně a zabraňují tak náhlým chutím. Současně mají velké množství bílkovin, které tělo potřebuje pro tvorbu svalů. Jsou také bohaté na vitamíny B2, biotin a niacin. Kromě toho poskytují zinek a vápník.

Jak funguje ovesná „dieta“

Neexistují žádná pevná pravidla. Ovesné vločky můžete jíst v jakékoli variantě – jako kaši, v polévce, müsli, sladké nebo slané – zkrátka podle vlastních chuťových preferencí. Důležité je však nepřekročit množství 250 g ovesných vloček denně. Pokud k nim přidáte vývar, mléko, jogurt, zeleninu nebo ovoce, neměli byste se dostat na více než 1 300 kalorií denně – pak zhubnete správně, zdravě a v ideálním případě také trvale.

Důležité je, abyste během vločkové „diety“ pili více než obvykle – nejméně dva litry denně, protože vláknina obsažená v ovesných vločkách potřebuje dostatek tekutiny, aby se mohla zvětšit. Tak vás zasytí a vy hubnete. Nedostatek tekutin může vést k bolestem břicha a zácpě.

Zdroj: life line

Celkem 42 komentářů

[Vložit můj recept](#)

Reklama

