

Овсянка не просто каша



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ovsyanka-ne-prosto-kasha/>

А во-вторых, овсянку можно каждый день готовить по-новому. Достаточно добавить несколько дополнительных ингредиентов, чтобы украсить и разнообразить это блюдо. Ягоды, мед, фрукты, кокосовая стружка, рубленый шоколад, орехи, сухофрукты выбор огромен.

Мы составили подборку из шести уважительных аргументов, которые не оставят у вас никаких сомнений, что день нужно начинать с овсяной каши.

Овсянка ускоряет метаболизм

Овсянка улучшает работу пищеварительной системы и ускоряет метаболизм. В результате любителям этой каши проще оставаться в прекрасной физической форме. А еще в овсянке содержится гормон, который отвечает за аппетит и надолго гарантирует чувство сытости. Важно: выбирайте не овсянку быстрого приготовления, а необработанный геркулес, который необходимо варить от 10 минут. Овсянка из такой крупы приносит пользу пищеварительной системы, а быстрые каши, увы, лишены всех чудодейственных свойств.

Овсянка понижает давление

Удивительно, но факт: овсяная каша с утра поможет понизить давление. Это чудодейственное свойство овсянки подтвердило исследование журнала *American Journal of Clinical Nutrition*. В результате тестов ученые установили, что овсянка действует на давление аналогичным с лекарственными препаратами способом. Стоит взять на заметку, если цифры тонометра периодически выходят за верхнюю границу нормы. Овсянка определенно сделает ваш рацион лучше и полезнее.

Овсянка очищает организм

Геркулес выполняет еще одну важную функцию мягко очищает организм от шлаков, токсинов и других ненужных веществ. Это связано с высоким содержанием клетчатки в составе любимой каши. Клетчатка, проходя по кишечнику, мягко очищает его стенки и нормализует его работу. Если добавить к ежедневной каше пару литров чистой воды, то позитивный эффект для здоровья будет еще более очевидным.

Овсянка поднимает настроение

Мало кто знает, но овсянка это еще и прекрасный натуральный антидепрессант. За это прекрасное свойство вкуснейшей каши отвечает тот же самый гормон, что и контролирует аппетит. Он оказывает на организм успокаивающее действие и провоцирует выработку серотонина, который также называют "гормоном счастья". Если хочется повысить радостный эффект, то добавьте к каше бананы и горсть ягод. Получится счастливое комбо!

Овсянка нормализует уровень сахара в крови

Овсянка помогает регулировать уровень сахара в крови. Это свойство добавляет сразу несколько очков в ее карму и не оставляет никаких сомнений, что овсянка заслуживает присутствовать в вашем рационе ежедневно. Если уровень сахара находится на уровне, то человека не тянет на сладенькое, фастфуд и другие "запрещенные" продукты. Это гарантия того, что ваш рацион будет максимально полезным, а выбор еды на завтрак, обед и ужин разумным и рациональным.

Овсянка снижает риск онкологии

Как мы уже упомянули выше, овсянка является ценным источником клетчатки, которая просто необходима организму для его нормальной жизнедеятельности. А еще клетчатка помогает снизить риск возникновения и развития целого ряда серьезных заболеваний, среди которых особую опасность представляет онкология.

Эту способность клетчатки доказали исследователи из Голландии и Великобритании. Они установили, что регулярное употребление пищи, обогащенной клетчаткой, снижает риск развития рака. Если точнее, то 10 граммов клетчатки снижают риск развития онкологии на 10%. Аргумент в пользу овсянки на миллион!