

## Полезные свойства овсянки



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poleznye-svoystva-ovsyanki/>

Решая, что съесть на завтрак, не стоит долго думать, а лучше отварить себе овсянку невероятно полезную кашу, обладающую массой целебных свойств. В тарелке овсяной каши содержится добрая половина суточной нормы полезных для организма веществ таким образом, завтрак и правда задает тонус на весь день вперед, даря необходимую энергию и улучшая настроение.

Полезные свойства овсянки для организма человека доказаны уже давно во-первых, она является лучшим источником клетчатки и сложных углеводов, во-вторых, она содержит все важнейшие для здоровья компоненты (магний, калий, кальций, фосфор, железо, йод, цинк и целый букет витаминов), а в-третьих, овес отличный антиоксидант. Недаром овсяная каша входит в ежедневный рацион многих голливудских звезд, ведь залог красоты здоровый желудок. Овсянка не только нормализует работу кишечника, но и обволакивает желудок пленкой, которая облегчает пищеварение и очищает всю систему желудочно-кишечного тракта от шлаков. Врачи прописывают овсянку тем, кто часто жалуется на вздутие живота, на боли и неприятные ощущения в желудке, а также страдающим гастритами и язвенной болезнью.

Польза овсянки и в ее благотворном воздействии на формирование и развитие костей и мышечной ткани (вот почему ее так отчаянно рекомендуют всем детям педиатры), в поддержании работы кровеносной системы, в улучшении обменных процессов организма.

Мало кому известно, что овсянка богата полезным веществом биотином, который эффективно борется с дерматитами и другими раздражениями кожи, приводя ее в норму, особенно в зимнее время.

Несмотря на свою калорийность (на 100 грамм овсянки приходится 345 ккал), ее активно рекомендуют тем, кто пытается сбросить лишние килограммы, а также считается, что она является натуральным антидепрессантом, поднимая настроение и убирая стресс.

#### КАК И С ЧЕМ ЕСТЬ ОВСЯНКУ?

Овсянка особенно хороша утром в виде наваристой каши на молоке или воде, с добавленными в нее свежими фруктами и ягодами и приправленной маслом, джемом, сгущенным молоком, арахисовым маслом или кленовым сиропом. В овсяную кашу можно добавлять корицу, гвоздику, сухофрукты и орехи, то есть проявлять поутру максимум фантазии. Безусловно, наиболее целебными свойствами обладают цельные зерна овса, но и овсяным хлопьям, отрубям или мюслям организм будет рад. Из овсяной крупы можно приготовить оладьи, запеканки и даже смузи. На десерт овсяные хлопья отлично сочетаются с печеными яблоками и грушами в виде крамблов, а также из них готовят ароматное печенье.

#### ОВСЯНЫЙ ОТВАР-ДЕТОКС

Идеальным рецептом для периодического очищения организма и снижения веса считается классический овсяный отвар, рекомендуемый многими диетологами: три стакана промытого овса кипятят в трех литрах воды в течение 20 минут, после чего кладут в термос и оставляют на сутки. По истечении суток отвар нужно процедить через марлю, добавить в него 100 г меда и вскипятить под крышкой, после чего остудить, добавить несколько капель свежевыжатого лимона и убрать в холодильник. Пить такой отвар нужно утром и вечером по полстакана.