Ovesné vločky pomáhají hubnout



Žaludek ocení, když může zpracovávat něco zdravého, tělu prospěšného, lehce stravitelného a přitom chutného. Řada takových pokrmů se dá připravit z vloček vyrobených z nejmladší obiloviny – ovsa. A málokdo ví, že ovesné vločky navíc pomáhají hubnout.

Kde se vzaly ovesné vločky?

Oves kupodivu **starověké kulturní národy neznaly**, na jejich polích se vyskytoval víceméně **jako plevel**. Teprve v raném středověku jeho přednosti objevili Slované, od nichž jejich zkušenosti převzali Germáni a Keltové. Dnes se ve střední Evropě pěstuje **až 50 druhů ovsa**. Ovesné vločky nejrůznějších úpravách zůstaly doposud **denní stravou například ve Velké Británii, skandinávských zemích a ve Švýcarsku**

*“Oves je **důležitý pro čich a chuť**. Pro zdravé lidi je oves radostí. Podporuje totiž **radostnou pohodu** a upřímnou otevřenost. **Pleť zkrásní** a **svaly budou pevné a zdravé**.”* Tak vychvaluje před staletími abatyše Hildegarda obilninu, která si u nás na rozdíl od jiných zemí jen pomalu znovu dobývá pozici, která jí právem náleží.

Proč je oves tak zdravý?

Ovesné vločky, které se vyrábějí loupáním ovsa z napařovaných obilek, jsou **ceněny především pro svůj obsah bílkovin, tuků, minerálních látek, vitaminů skupiny B, vápník, železo, fosfor a lecitin** Jsou **vynikající pro rostoucí organismus, a proto je často vaříme dětem**. Velký v**ýznam mají i pro sportovce a lidi vyvíjející tělesnou aktivitu**.

Mají **antidepresivní účinky**, takže **pomáhají odbourávat stres, skleslost, špatnou náladu a nervové potíže**, **pomáhají regulovat činnost hormonů**. Prospívají rekonvalescentům, **při vyčerpání a únavě organismu, při nechutenství**.

Lékaři je vychvalují i proto, že **obsahují důležitou vlákninu**, která příznivě ovlivňuje střevní funkci, a dokonce **preventivně působí proti rakovině tlustého střeva**. Její doporučené denní dávky činí 20 – 40 g, ale my přijímáme ve stravě zhruba poloviční množství.

Kaše z ovesných vloček nebo samotné vločky, které si připravíte **ke snídani**, **pomáhají hubnout**. Ten, kdo si je dá, má menší sklon se v průběhu dne přejídat, protože značný obsah kvalitní vlákniny zvyšuje pocit sytosti.

Dietologové zjistili, že **oves neobsahuje jen nerozpustnou, ale také rozpustnou vlákninu**. Ta **snižuje hladinu cholesterolu v organismu a tím i riziko kornatění cév nebo srdečních nemocí** Zároveň **zabraňuje stahování cév, ke kterému obvykle dochází, když si dopřejeme tučné jídlo**. Navíc obsahuje tocotrienoly, antioxidanty, které na nás působí podobně jako vitamín E. To znamená, že jsou **užitečnou prevencí proti vzniku zhoubných nádorů a ateroskleróze**.

Použití vloček v kosmetice

Ovesné vločky **čistí organismus vnitřně, ale i vně**. V kosmetice se proto používají **k léčbě ekzémů a jiných kožních problémů**. Přinášíme vám tři tipy na použití ovesných vloček v kosmetice:

Vločkový obklad

Hrnek ovesných vloček namočíme ve vodě, mléku nebo bílém jogurtu, dáme na gázu a tu přiložíme na dvacet minut na obličej nebo na jiné části těla postižené ekzémem, vyrážkou, pupínky.

Vločkové tonikum

Z ovesných vloček můžeme připravit také účinné tonikum, kterým omýváme pleť po dokonalém očištění obličeje. Připravíme ho tak, že lžíci vloček vaříme pět minut v 250 ml vody, slijeme a tonikum je hotové. Můžeme uchovat několik dní v lednici.

Vločky proti vráskám

Vločky nám pomohou také v boji s vráskami – budeme potřebovat pouze mléko a vločky. Do hrnečku nasypeme vločky, ty přelijeme mlékem, promícháme a směs dáme do lednice (aby mléko nezkyslo) luhovat do druhého dne. Pak vločky přecedíme a výluh je hotový. Obličej si nejprve důkladně vyčistíme a poté výluh nanášíme na vrásky. Necháme zaschnout, naneseme další vrstvu a celý tento postup ještě několikrát zopakujeme. Necháme působit a pak obličej pořádně umyjeme vlažnou vodou.

Další druhy vloček

V běžných obchodech se s ovesnými vločkami, které jsou sympatické i příznivou cenou, setkáváme pravidelně. Ve velkých supermarketech v odděleních zdravé výživy a ve specializovaných obchodech pak najdete **i další obilninové vločky jako pšeničné, ječné, žitné či pohankové**, které jsou rovněž doslova nabité zdravím. I z nich můžete zdárně kouzlit v kuchyni.

Základní úprava ovesných vloček

Vločky prosejeme a zbavíme drti. Na sucho je **opražíme** v troubě na plechu či na pánvičce. Pak je **zalijeme horkou vodou** nebo zeleninovým vývarem (na hrnek vloček asi tak tři hrnky vody), **lehce osolíme a vaříme do měkka**. Na kaši opražíme cibulku, nebo jinou dušenou zeleninu. Chceme-li kaši na sladko, přidáme k povařeným vločkám spařené rozinky. Kaši posypeme kokosem, pražených oříšky, slunečnicovými či dýňovými semeny. Obměnou může být vmíchání dušeného ovoce. Vločky však můžeme přidávat do polévek i do těsta.