

OVESNÉ VLOČKY



Ovesné vločky jsou obilný výrobek vzniklý rozdrčením ovesných zrn. Z ovesných vloček se připravuje řada pokrmů spadajících do kategorie “zdravé výživy”, především müsli, a používají se též při výrobě celozrnného pečiva.

Pokud jste ovesné vločky do svého jídelníčku ještě nezařadili, nejspíš nevíte, oč přicházíte.

Již staří Římané, a nejen oni, před mnoha staletími znali prospěšný význam ovsa. Římský spisovatel Plinius v 1. století n. l. zaznamenal, že germánské kmeny se živí ovesnou kaší. Germánští bojovníci nazývali ovesnou kaši pokrmem bohů a vařili ji před bojovým tažením. Staří Římané máčeli oves ve víně, které pak pili vojáci před bojem a oves dávali koním.

Zařazením ovesných vloček do každodenního jídelníčku snadno pomůžete svému zdraví i štíhlé linii, tak tedy s chutí do nich! Jedná o správnou volbu na snídani místo obvyklých buchet, koláčů, koblih a dalších typicky českých snídaní.

Snídaně z ovesných vloček dodá organismu **pořádnou dávku energie**, neboť obsahuje velké množství sacharidů, především škrobu. Jeho trávení a vstřebávání probíhá pomalu, a proto jsou ovesné vločky **zdrojem dlouho a rovnoměrně se uvolňující energie**. Ovesné vločky **navozují pocit sytosti na delší dobu, tlumí pocit hladu a udržují vyrovnanou hladinu krevního cukru**. Ovesné vločky jsou vhodným pokrmem před očekávaným fyzickým výdejem a z tohoto důvodu jsou velmi oblíbené mezi sportovci a kulturisty. Oves je rovněž zdrojem posilujících látek při únavě, rekonvalescenci, je velmi vhodný pro rostoucí či vyčerpaný organismus. Proto **je doporučován i dětem**, dospívajícím a nemocným. Oves je díky obsahu pomalu se uvolňujících sacharidů **prevencí vzniku cukrovky** a je vhodnou potravinou pro diabetiky.

Ovesné vločky obsahují **vyváženou nutriční hodnotu**. Skrývá se v nich 66 % sacharidů, 16 % hodnotných bílkovin, 7 % tuku a 12-14 % vlákniny. A to není všechno. Vločky jsou vynikajícím zdrojem vitaminů, zejména pak **vitaminů A, B1, B2, D, E, kyseliny listové a kyseliny pantothenové**. Kromě toho v nich najdete také omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny (jejich výše ale není nijak závratná a k pokrytí potřeby bohužel nestačí a do jídelníčku je třeba zařadit také ryby nebo výživové doplňky). Vločky mají také **vysoký obsah železa** a spousty dalších důležitých minerálních látek – najdete v nich **vápník, draslík, fosfor, hořčík, zinek, měď a mangan**. Díky vysokému obsahu vitaminů skupiny B spolu s obsahem stopových prvků jako je zinek, mangan a měď, je oves příznivou výživou pro silné nehty a čistou a zdravou pleť, dále je prevencí proti tvorbě vrásek. Oves napomáhá hojení ekzémů, přináší úlevu od zarudnutí, svědění a bolesti. Vitaminy skupiny B jsou dále nezbytné pro správný vývoj nervové soustavy, pro paměť a soustředění, pro většinu metabolických procesů, pro tvorbu krve, posílení imunitního systému, vitamin B2 zvyšuje odolnost organismu vůči stresu.

Ovesné vločky jsou bohatým zdrojem stravitelné a nestravitelné **vlákniny**, tato kombinace působí jako prevence zácpy (a i rakoviny) a zajišťuje správnou funkci střev, především tlustého. Oves má léčebné účinky na sliznici žaludku a střev, pomáhá při hemeroidech, vředech a poruchách trávení. Ovesné vločky pomáhají upravovat krevní tlak, rozpustná vláknina v nich obsažená snižuje v krvi hladinu LDL cholesterolu a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu (to je ten „hodný“) a působí jako prevence srdečních a cévních onemocnění.

Víte, že díky těmto skvělým vlastnostem jsou ovesné vločky (a výrobky z nich) zařazeny americkou Komisí pro potraviny a léky mezi tzv. funkční potraviny, tzn. potraviny obsahující složky mající v lidském organismu specifickou zdraví prospěšnou funkci?

Ač se to možná na první pohled nezdá, ovesné vločky můžete přidat do spousty jídel, např. do polévek jako zavářku, do nádivek, masových rolád, bramboráků, do zeleninových a sladkých pokrmů. Můžeme v nich obalit řízek nebo posypat jimi vařené těstoviny. Výborné jsou také pražené na pánvi. Vzhledem k uchování cenných látek **není dobré vločky příliš dlouho vařit**. Pozor si dávejte také na jejich skladování, aby vám nezežlukly.

Také pozor na “vychvalované” BeBe sušenky, instantní kaše a müsli se značným podílem cukru – z těch moc té zdravé energie nezískáte. Tyto výrobky obsahují tolik cukru, že byste potom museli uběhnout pořádnou vzdálenost, abyste vyrovnali příjem energie. **Až budete kupovat svoje ovesné vločky, tak kupujte opravdu čisté**. Bez žádného cukru, sušeného (slazeného) ovoce a já nevím čeho všeho. Namíchejte si do nich zdravé tuky z ořechů, mandlí, kokosu apod. A oslaďte je zdravými cukry, jako např. medem, rozmixovaným (nebo na kousky) banánem či dalším ovocem.