

Хлопья хлопьям рознь

Автор: Наталья
17.09.2015 23:38 -

Когда то, при слове хлопья, у меня возникали две стойкие ассоциации – кукурузные хлопья в глазури из счастливого советского детства и хлопья из рекламы, заливаемые молоком. Если у вас подобный ассоциативный ряд,- то вы, как и я раньше, заблуждаетесь.

Ни один из вышеперечисленных продуктов нельзя отнести к составляющей здоровой жизни.

А вот зерновые хлопья, изготовленные из качественного цельного зерна или уже правильно очищенной и обработанной крупы, без каких либо примесей и добавок, не только благоприятно влияют на пищеварительную систему, но и значительно облегчают жизнь.

К примеру, овсяные хлопья, согласно научным исследованиям, входят в перечень 14-ти продуктов, которые продолжают жизнь.



А как же иначе можно охарактеризовать самый богатый витаминами и микроэлементами злак? В «правильной» овсянке содержатся фолиевая кислота (женщины - для нас это важно), ниацин (витамин В3), Биотин (необходимый для выработки коллагена)

витамины А, В1, В2, В5, Е, К, даже аскорбиновая кислота. Из микроэлементов содержатся: медь, марганец, железо, кальций, калий, натрий, магний, фосфор. А так называемые «медленные углеводы» (гликемический индекс овсяной каши – 66) позволяют занять желудок полезной работой до самого ланча. Также, согласно последних исследований, в овсе наличествует важнейший элемент для снижения уровня холестерина в организме – бета-глюкан. И все это, по совершенно доступной цене на полке каждого магазина – просто сказка какая-то, не правда ли.

Она безвкусная и никакая – скажете вы. Но, как и в макияже – чем менее выразительное лицо, тем интереснее можно его раскрасить. Так и тут, открывается просто не паханное поле для полета фантазии. Лично я люблю овсянку на молоке с изюмом – зимой, и с сезонными фруктами в весенне-летний период.

Отдельно хочу обратить ваше внимание на лечебные свойства овсяных хлопьев при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Обволакивающий эффект, так называемого природного антацида, позволяет сгладить болезненные ощущения при обострении гастрита. Важно только, чтобы каша была довольно жидкой.

Нынешние передовые технологии позволяют сделать хлопья, без потери полезных свойств, практически из любой крупы.

Так у меня в шкафу, кроме овсяных, всегда есть гречневые (повышают уровень гемоглобина в крови, богаты витаминами группы В, РР, Е, бета-каротином, и микроэлементами: - [железо](#) м, [цинк](#) ом, [йод](#) ом, [медь](#) ю, марганцем, [селен](#) ом, [хро](#)
[м](#)
м,
[фтор](#)
ом); ржаные хлопья (высокий уровень клетчатки), рисовые хлопья (поражает высокий уровень легкоусваиваемых белков), а также гороховые и смесь из 5 разных видов злаков.

Здоровая жизнь это только на первый взгляд сложно, но стоит лишь немного копнуть в

Хлопья хлопьям рознь

Автор: Наталья
17.09.2015 23:38 -

глубь и все становится просто и понятно. Присоединяйтесь.