

## С чего начать завтрак, или «Овсянка, сэр!»

Завтрак - это энергетический заряд на целый день. Помните поговорку - завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу? И очень важно, с чего вы начнете день. А начать его лучше всего со здоровой пищи (продолжать желательно тоже!). В этом случае нет ничего лучше обыкновенной овсянки.

Овсяная каша входит в меню почти всех голливудских кинозвезд, помогая им сохранять хорошую спортивную форму и цвет лица. Овсянка является прекрасной утренней пищей: она легко и быстро насыщает организм энергией.

Кроме того, овес - ценный питательный продукт, богатый комплексными углеводами, высококачественными белками и диетическим волокном, особенно растворимым бета-глюканом. В этом злаке содержатся витамины А, Е, В1, В2, В6, К, аминокислоты в наиболее сбалансированном для нашего организма соотношении, а также такие элементы, как медь, цинк, кобальт, калий, железо, марганец, йод, фтор и др.

Как показывают эпидемиологические исследования, потребление продуктов из цельного овсяного зерна защищает от возникновения сердечно-сосудистой болезни, диабета второго типа, а также ожирения. Овес - хороший антиоксидант, он содержит жиры с высокой долей ненасыщенных жирных кислот, препятствует синтезу холестерина в организме и замедляет поглощение и выделение сахаров.

Благодаря наличию первичной клетчатки овсяная продукция улучшает работу кишечника, способствует нормализации обмена веществ в организме и даже профилактике раковых заболеваний. Овсяная каша, попадая в желудок, обволакивает его своеобразной пленкой, облегчающей пищеварение. Зерна овса, даже измельченные в хлопья, действуют как своеобразный очиститель для кишечника, удаляя весь «мусор».

По своим антиоксидантным свойствам овсянка превосходит большинство овощей, фруктов, злаков. Биотин в составе овсянки борется не только с вялостью, сонливостью, плохим аппетитом, но и с сухостью, шелушением и воспалением кожи, выпадением волос. Содержащиеся в овсе вещества повышают иммунитет организма и сдерживают процессы старения. Поэтому овсяную кашу часто называют кашей красоты, а хлопья

## С чего начать завтрак, или «Овсянка, сэр

Автор: admin

24.08.2014 20:06 -

---

являются составляющими многих косметических масок. Хорошая порция овсянки на завтрак полезна и тем, кто хочет похудеть или боится поправиться.

Растворимая клетчатка овса дает ощущение сытости даже от небольших порций. Углеводы овсяной клетчатки не разлагаются в верхней части пищеварительного тракта, благодаря чему она и не приносит излишние калории. Результат: лишние килограммы исчезают самым естественным и эффективным способом. Для сравнения, утренний кофе или чай с бутербродами, напротив, вызывают у большинства людей острый приступ голода где-то между 10 и 11 часами.

Для очищения организма и снижения веса врачи-диетологи рекомендуют пить овсяный отвар: 3 стакана овса тщательно промыть и залить 3 литрами воды. Кипятить на слабом огне в течение 20 минут, затем снять с огня и укутать на 24 часа или оставить в термосе. Позже процедить отвар через салфетку, добавить 100 г меда, плотно закрыть крышкой и дать еще раз вскипеть. Дать остыть и поставить в холодильник. Добавить свежесжатый сок лимона.

Пить отвар по 100 мл в день, за полчаса до еды.  
Курс проводят 3 раза в год: весной, летом и зимой.

Здоровья вам!

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)