Zacznij dzień od płatków owsianych

Owies – w jego małych nasionkach znajdują się składniki ważne dla zdrowia. Pomimo to w niektórych krajach uważano owies za pośledniejszy gatunek zboża, nadający się tylko dla koni, gdyż nie można było upiec z niego chleba.

Zawartość

wapń
żelazo
mangan
cynk
witamina E
witaminy B

Owies jest jednym z najlepszych źródeł białek roślinnych. W 1997 r. amerykańska firma Quaker Foods jako pierwsza w historii uzyskała od FDA pozwolenie na umieszczanie na etykietach produktów z owsa wzmianki o ich zdrowotnym działaniu. Mówiła ona, że owies, jako element zdrowej diety, zmniejsza ryzyko chorób serca – i do dziś pozostała aktualna.

Właściwości lecznicze

Zdolność do obniżania poziomu cholesterolu we krwi (oraz zmniejszania nadciśnienia) zawdzięcza owies rozpuszczalnemu błonnikowi o nazwie beta-glukan. Szklanka gotowanych otrąb owsianych, 1,5 szklanki gotowanej owsianki, dostarcza tyle beta-glukanu, że poziom cholesterolu obniża się o ok. 5 proc., a ryzyko chorób serca o 10 proc. Owies może zmniejszać ryzyko chorób serca również na inne sposoby, zawiera bowiem przeciwutleniacze, zapobiegające utlenianiu „złego” cholesterolu, przez co nie wnika tak łatwo do ścian tętnic.

Dobroczynne działanie ma też rozpuszczalny błonnik – w żołądku powstaje z niego żel spowalniający trawienie (istotne dla wydzielania insuliny i utrzymywania apetytu pod kontrolą).

Dla zdrowia

Nieważne, czy kupimy płatki owsiane zwykłe, czy błyskawiczne.

Ile zjeść

Staramy się zjadać 10 g rozpuszczalnego błonnika dziennie. Porcja gotowanych płatków owsianych zawiera go 2–3 g.

Jak kupować

Zwykle kupujemy płatki owsiane. Są to zmiażdżone ziarna owsa, wcześniej poddane działaniu pary. Płatki błyskawiczne jest to owies przed miażdżeniem siekany na mniejsze kawałki. Owies przechowujemy do sześciu miesięcy, w szczelnie zamkniętych pojemnikach.

Trzy dobre pomysły

1) Dodajmy trochę błonnika do wypieków, zamieniając 1/2 szklanki zwykłej mąki na 1/2 szklanki mąki owsianej. Można zrobić własną mąkę owsianą, rozdrabniając płatki owsiane.

2) Prażenie płatków owsianych podnosi ich aromat. Rozkładamy płatki jedną warstwą na blasze do pieczenia i przez 3–5 minut prażymy w temperaturze 180°C.

3) Aby przygotować płatki aromatyzowane, do plastikowej torebki wsypmy 1/2 szklanki płatków owsianych, 2 łyżki rodzynek, łyżkę zarodków pszenicy, łyżeczkę brązowego cukru, 1/4 łyżeczki cynamonu, szczyptę soli.

Fot. Adobe Stock