16 Αυγούστου 2013

Γιατί να τρώω βρώμη; Πόσο τελικά ωφελεί την υγεία μας;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Φωτό:ospriathomas.gr

Διατροφικά τιπς από την Άννα Παχίτα

Πολλά ακούμε για τα οφέλη της βρώμης στην υγεία μας. Η κλινική διαιτολόγος Άννα Παχίτα μας εξηγεί γιατί το συγκεκριμένο δημητριακό δεν πρέπει να απουσιάζει από τη διατροφή μας…

Η βρώμη είναι δημητριακό με χαμηλή θερμιδική αξία (150Kcals/ 40γρ.), πλούσιο σε φυτικές ίνες (2.8γρ/40γρ) και πλούσιο σε πρωτείνη (4,5γρ/ 40γρ.). Είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία.

- Λόγω της περιεκτικότητας της σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά η βρώμη μπορεί να βοηθήσει στο ανοσοποιητικό σύστημα, στην ασπίδα του οργανισμού κατά ιών και βακτηριδίων.
- Η βρώμη λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε φυτικές ίνες μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση ενό υγιούς σωματικού βάρους. Αυτό συμβαίνει διότι μια μικρή ποσότητα βρώμης (άρα και λιγότερες θερμίδες) μπορεί να προκαλέσει το αίσθημα του κορεσμού για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Έρευνες δείχνουν ότι η βρώμη έχει ιδιαίτερα ευεργετικές συνέπειες στη μείωση της κακής χοληστερόλης στο αίμα χωρίς να επηρεάζει την καλή χοληστερόλη. Η δράση τους οφείλεται στην περιεκτικότητα τους σε διαλυτές ίνες οι οποίες δεσμεύουν την χοληστερόλη στο έντερο και την αποβάλουν απο τον οργανισμό.

- Η βρώμη είναι τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (Όσο χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη έχει μια τροφή τόσο καλύτερα αφομοιώνεται, προκαλεί πιο ήπια έκκριση ινσουλίνης και προστατεύει από απότομες αυξομειώσεις της γλυκόζης στο αίμα), επομένως η βρώμη μπορεί να βοηθήσει στην ρύθμηση του ζαχάρου στο αίμα σε άτομα με διαβήτη.

Εντάξετε λοιπόν τη βρώμη στο καθημερινό σας πρόγραμμα και απολαύστε την υπέροχη γεύση της και τα θετικά που προσφέρει στο σώμα σας και την υγεία σας!

Πηγή:ikypros.com