

Διατροφική Ασπίδα 4 + 1 λόγοι για να ξεκινήσετε το πρωινό σας με βρώμη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα δημητριακό με υψηλή διατροφική αξία, το οποίο χάριν στις φυτικές ίνες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία αλλά και τις αντιοξειδωτικές του ικανότητες γίνεται η πιο σπουδαία «ασπίδα» για τον ανθρώπινο οργανισμό. Δεν είναι άλλη από τη βρώμη, η οποία «διεκδικεί» μια θέση στην καθημερινή σας διατροφή. Μάθετε εδώ τους λόγους για τους οποίους οφείλετε να ξεκινάτε το πρωινό σας με βρώμη!

Σύμμαχος για την απώλεια βάρους. Επιλέγοντας τη βρώμη για το πρωινό σας καταφέρνετε να παραμείνετε χορτάτοι για αρκετές ώρες. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Annals of Nutrition and Metabolism*, η βρώμη μπορεί να σας βοηθήσει να τρώτε λιγότερο κατά τη διάρκεια της μέρας καταφέροντας έτσι να ελέγξετε το βάρος σας. Επιπλέον, η βρώμη είναι χαμηλή σε θερμίδες.

Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες προσφέρουν σημαντικά

οφέλη στην υγεία όπως μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και σταθεροποίηση του σακχάρου στο αίμα. Συγχρόνως, τρώγοντας βρώμη κάθε πρωί βελτιώνετε την υγεία του εντέρου σας και αποφεύγετε την εμφάνιση δυσκοιλιότητας.

Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Η υψηλή περιεκτικότητα της βρώμης σας φυτικές ίνες επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίο αυξάνονται τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, δίνοντας στην τροφή αυτή χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (δείκτης που δείχνει την ταχύτητα που ανεβαίνει το σάκχαρο του αίματος μετά την κατανάλωση τροφών).

Προστατεύει από καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο. Η βρώμη, όπως και πολλά δημητριακά ολικής αλέσεως, περιέχουν εντερολακτόνη η οποία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου. Η εντερολακτόνη έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τους μαστικούς όγκους του παχέος εντέρου και αναστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων ενώ συγχρόνως προστατεύει τις καρδιακές παθήσεις.

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Η βρώμη χάριν στις αντιοξειδωτικές τις ιδιότητες συμβάλλει στην προστασία των αγγείων από τη δράση των ελευθέρων ριζών, καθυστερώντας έτσι τη διαδικασία της αθηρωμάτωσης και μειώνοντας περαιτέρω τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Πηγή: offsite.com.cy