**5 korzyści regularnego jedzenia owsianki**

W owsiance można zakochać się od pierwszego posiłku. Jest to ciepła, wypełniona pożywnym ziarnem potrawa, którą w dodatku bardzo łatwo przygotować.  
Codzienne jedzenie owsianki pociąga za sobą pewne konsekwencje dla twojego życia. Poznaj najważniejsze z nich:

**1 Będziesz łatwiej kontrolował wagę**[[](https://tipy.interia.pl/23870,152322,kontrola-wagi.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152322,kontrola-wagi.html)

Owsianką można zaspokoić nawet dotkliwy głód. Dzięki niej spędzisz poranek zadowolony i syty bez konieczności sięgnięcia po tłustego pączka. Pozwala to na dłuższe utrzymywanie głodu w szachu. Ludzie najedzeni poranną owsianką spożywają też znacznie mniej kalorii podczas kolejnych posiłków.

**2 Poprawisz stan swojego serca**

[[](https://tipy.interia.pl/23870,152323,poprawisz-stan-serca.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152323,poprawisz-stan-serca.html)

Prawdopodobnie słyszałeś, że owsianka jest bardzo dobra dla serca. Mówią o tym wielkie litery na praktycznie każdym opakowaniu. Istnieją również naukowe badania, które potwierdzają ten fakt. Owies posiada właściwości obniżające poziom cholesterolu, przyczyniając się tym samym do poprawy stanu **zdrowia** układu sercowo -naczyniowego.   
Owsianka może również pomóc w kontroli poziomu cukru. Utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi jest bardzo istotne dla osób z cukrzycą (są one bardziej narażone na choroby układu krążenia). Owsianka posiada również wszystkie zalety produktów pełnoziarnistych. Zaledwie jedna szklanka płatków owsianych zawiera aż 26 gramów węglowodanów. Dzięki temu są one idealnym śniadaniem dla osób cierpiących na cukrzycę.

**3 Twoje jelita będą ci wdzięczne**

[[](https://tipy.interia.pl/23870,152324,przewod-pokarmowy-bedzie-ci-wdzieczny.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152324,przewod-pokarmowy-bedzie-ci-wdzieczny.html)

Dobrym sposobem na poprawę **zdrowia** naszego przewodu pokarmowego jest włączenie do diety prebiotyków. Są to substancje, które odżywiają i stymulują wzrost działających w jelitach dobrych bakterii. Same prebiotyki nie są jednak trawione przez ludzki organizm. Zawarty w owsie beta-glukan znakomicie sprawdza się w utrzymaniu przyjaznych nam mikroorganizmów jelitowych w dobrym zdrowiu.  
Owsianka potrafi być również niezwykle pomocna w utrzymaniu regularnego cyklu wypróżniania. Jedna szklanka zawiera około 4 gramów błonnika, który pomaga rozluźnić jelita i pozbyć się zalegających w nich resztek. Dzięki niej unikniemy również wzdęć.

**4 Otrzymasz potężny zastrzyk odżywczych składników.**

[[](https://tipy.interia.pl/23870,152325,zastrzyk-skladnikow-odzywczych.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152325,zastrzyk-skladnikow-odzywczych.html)

Owsianka zwiera w sobie bardzo mało tłuszczu (tylko 2 gramy na szklankę) i praktycznie pozbawiona jest tłuszczów nasyconych. Jedna szklanka płatków owsianych to natomiast około 5 g białka! są one w dodatku pełne **odżywczych** mikroelementów, takich jak miedź, żelazo, magnez, fosfor, selen i cynk, a także przeciwutleniacze. Jedna szklanka płatków owsianych to tylko 143 kalorii (oczywiście bez dodatków).  
Pożywna poranna owsianka pozwoli nam podejmować kolejne dobre decyzje przez resztę dnia.

**5 Twoje śniadania nigdy więcej nie będą nudne**

[[](https://tipy.interia.pl/23870,152326,nudne-sniadania.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152326,nudne-sniadania.html)

By nasze ciało mogło się rozwijać, musimy jeść różne produkty spożywcze. Owsianka jest zaś idealną bazą, do której można wprowadzać przeróżne dodatki. Można przygotowywać ją każdego ranka, za każdym razem wzbogaconą o nowe składniki. Kolejną możliwością jest przygotowanie dużego garnka owsianki i serwowanie sobie odpowiedniej porcji każdego dnia (przed podgrzaniem owsianki w kuchence mikrofalowej warto dodać do niej nieco mleka lub wody).

**6 Kilka pomysłów na urozmaicenie owsianego śniadania:**

[[](https://tipy.interia.pl/23870,152327,pomysl-na-ciekawe-sniadania.html)](https://tipy.interia.pl/23870,152327,pomysl-na-ciekawe-sniadania.html)

* Dorzuć kilka kawałków owoców (mogą być one świeże, mrożone lub nawet puszkowane). Najlepiej do tego celu nadają się np. jabłka, truskawki lub kiwi.
* Dodaj do owsianki łyżkę puree z dyni i posyp całość brązowym cukrem i cynamonem.
* Dodaj odrobinę miodu i kilka orzechów.
* Miłośnicy potraw orientalnych mogą dodać kawałki suszonego mango oraz płatki kokosowe
* Dodaj trochę musu jabłkowego, a następnie dorzuć kilka rodzynek

Pozwól płatkom owsianym nasiąknąć mlekiem, po czym dodaj odrobinę masła orzechowego i kilka kawałków banana. Taką mieszankę można **jeść** na zimno lub ponownie zagotować

Owsianka to naprawdę smaczne, pożywne śniadanie i idealna propozycja dla ludzi w każdym wieku. Powinniśmy zadbać o to, by stała się istotną częścią naszych nawyków żywieniowych. Płynące z niej korzyści dadzą o sobie znać bardzo szybko, znacznie poprawiając zdrowie i ogólne samopoczucie. Czy musicie jeszcze się zastanawiać?