Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 11:47

Link do produktu: https://www.ehurtfamilia.pl/sante-otreby-owsiane-200g-p-2146.html



SANTE OTRĘBY OWSIANE 200G

Cena	**3,47 zł**
Numer katalogowy	**10538**
Kod producenta	**10538**
Kod EAN	**5900617010919**

Opis produktu

Otręby owsiane mogą obniżać poziom „złego” cholesterolu dzięki wysokiej zawartości beta-glukanów czyli błonnika rozpuszczalnego. Czy wszystkie otręby owsiane mają te właściwości? Jak odróżnić prawdziwe otręby owsiane od rozdrobnionych płatków owsianych? Jak wybrać te, które skutecznie obniżają poziom cholesterolu? Wysokobłonnikowe otręby owsiane – skuteczna broń w walce z cholesterolem Prawdziwe, czyste otręby owsiane są produkowane dla nich samych. Pozostałością po ich produkcji jest mąka owsiana. To co je wyróżnia to fakt, iż , zawierają nie mniej niż 6% beta-glukanów i 19% błonnika, charakteryzują się ponadto drobną frakcją – są zatem czystymi otrębami. Natomiast otręby, które są pozostałością po produkcji płatków owsianych, charakteryzują się frakcją grubszą – nie są czystymi otrębami, a zawartość cennych substancji jest w nich znacznie niższa. Zawierają one najwyżej do 3,5% beta-glukanów i tylko około 12% błonnika – tyle samo, co płatki owsiane. Niestety często występują w sklepach pod nazwą „otręby owsiane”, co może wprowadzać w błąd konsumentów. Dzięki licznym badaniom naukowym wiemy, iż aby w pełni skorzystać z dobrodziejstw błonnika rozpuszczalnego zawartego w otrębach należy wybierać właśnie te czyste otręby owsiane. Robert Kowalski, uznany dziennikarz medyczny, w swojej książce „8-tygodniowa dieta antycholesterolowa”, przedstawił wyniki eksperymentów przeprowadzonych w kilkunastu ośrodkach naukowych i klinikach amerykańskich. Potwierdziły one, że otręby owsiane zawierające co najmniej 6% beta-glukanów skutecznie i trwale obniżają poziom cholesterolu. Dr James Anderson z Uniwersytetu w Kentucky w USA wykazał, że dieta bogata w otręby owsiane obniża cholesterol LDL („zły” cholesterol) oraz podwyższa stężenie frakcji HDL, która chroni przed chorobami serca. W ramach eksperymentu dietę uczestników przez 21 dni wzbogacono o 100g otrąb owsianych, co dało doskonałe efekty. Poziom cholesterolu u uczestników eksperymentu spadł średnio aż o ok. 23% i to już po dwóch tygodniach. Zgodnie z zaleceniami, po powrocie do domu pacjenci spożywali dziennie 50g otrąb owsianych, dzięki czemu poziom cholesterolu pozostał na stałym poziomie. Wyniki tych badań przekonują, że spożywanie prawdziwych otrąb owsianych w sposób znaczący wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu we krwi. Wykazano, że ich działanie jest podobne do działania niektórych lekarstw na cholesterol. Badania porównujące działanie otrąb owsianych i leków pokazują, że lekarstwa „naśladują” naturalne działanie otrąb owsianych. Dr Bruce Kinosan z Uniwersytetu w Maryland dowiódł, że zastosowanie diety bogatej w otręby owsiane jest bardziej skuteczne i mniej kosztowne niż leczenie farmakologiczne. Naukowcy z Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego są zgodni, że otręby owsiane obniżają poziom cholesterolu dzięki zawartym w nich beta-glukanom, a tym samym zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej aż o 50%. To dzięki beta-glukanom, które są formą błonnika rozpuszczalnego, znajdującym się w otrębach owsianych – możliwy jest tak dobroczynny wpływ na obniżenie poziomu złego cholesterolu we krwi. Ich spożywanie zwiększa wydalanie kwasów żółciowych, które wątroba wytwarza ze złogów cholesterolowych zalegających w tętnicach. Organizm rozpoczyna wówczas niezwykły proces samooczyszczania się ze szkodliwej frakcji cholesterolu LDL. Badania naukowe wykazały, że beta-glukany obniżają poziom cholesterolu właśnie poprzez ograniczenie jego wchłaniania w jelicie, a wiążąc jony sodu, przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi. Podsumowując: aby skutecznie obniżyć poziom cholesterolu i działać w kierunku profilaktyki chorób wieńcowej serca, należy włączyć do diety prawdziwe wysokobłonnikowe otręby owsiane, tzn. takie, w których zawartość beta-glukanów wynosi co najmniej 6%. Zalecana dzienna porcja beta-glukanów obniżająca stężenie cholesterolu we krwi to 3 g. Wysokobłonnikowe otręby owsiane pozwalają osiągnąć ten efekt przy regularnym spożywaniu porcji 50 g dziennie. Otręby owsiane – dobre trawienie Prawdziwe otręby owsiane zawierają aż 19% błonnika roślinnego, który reguluje pracę układu trawiennego. Błonnik oczyszcza organizm z toksyn, kwasów żółciowych i metali ciężkich, tym samym przeciwdziałając chorobom układu pokarmowego. Beta-glukany stanowiące część błonnika rozpuszczalnego tworzą w przewodzie pokarmowym lepkie żele, które powlekają śluzówkę przewodu pokarmowego i zachowują się jak płynny opatrunek. Posiadają również właściwości prebiotyczne – są pożywką dla „dobrych” bakterii probiotycznych, które zapewniają prawidłową pracę układu odpornościowego. Otręby owsiane – niski indeks glikemiczny i walka z nadwagą Otręby owsiane mają niski indeks glikemiczny. Są trawione wolno, dzięki czemu dłużej nie odczuwamy głodu, co ułatwia walkę z nadwagą. Zawarte w nich beta-glukany przeciwdziałają ponadto szybkiemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi, a przez to napadom wilczego apetytu. Z tego względu wysokobłonnikowe otręby owsiane poleca się szczególnie osobom cierpiącym na cukrzycę typu 2, znajdującym się w grupie ryzyka tej choroby, a także wszystkim dbającym o linię. Włączenie do codziennej diety otrąb owsianych sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki i poczuciu lekkości na żołądku. Otręby owsiane – moc witamin i minerałów Ważnym walorem otrąb owsianych jest zawartość witamin z grupy B, w szczególności witaminy B1 (tiaminy) oraz B5 (kwasu pantotenowego), które przeciwdziałają zmęczeniu i rozdrażnieniu. Witamina B6 (pirydoksyna) poprawia pamięć i koncentrację. Witamina E,

nazywana „witaminą młodości”, jest silnym antyoksydantem – chroni organizm przed wolnymi rodnikami, wywołującymi zmiany nowotworowe i przyśpieszającymi starzenie się i śmierć komórek oraz wzmacnia serce. Otręby owsiane to również źródło składników mineralnych, takich jak: fosfor, żelazo, magnez i cynk, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dobroczynne działanie otrąb owsianych jest nie do przecenienia. Aby w pełni z niego korzystać, a przede wszystkim uzyskać szybkie i trwałe rezultaty, z pewnością warto wybrać prawdziwe otręby owsiane (zawierające 6% beta-glukanów i co najmniej 19% błonnika roślinnego). Dzięki takim otrębom owsianym można cieszyć się zdrowym sercem, szczupłą sylwetką i dobrym samopoczuciem. Któż z nas nie chciałby tego doświadczyć? Literatura: Robert E. Kowalski, 8 tygodniowa dieta antycholesterolowa, Warszawa 1989.