

НОВИНКА!

Крупка із зерен вівса



З давніх давен відомо, що крупка вівсяна , як і висівки, є багатим джерелом білку , бездоганно очищує кишечник від шлаків, що не тільки допомагає нормалізувати процеси травлення, але і стає початком повернення маси тіла до нормальних показників.

Найкориснішою складовою вівсяної крупки, як і висівок, є харчові волокна, які перетворюються на в'язку масу, яка зв'язує холестерин. Завдяки різноманітному та багатому складу вітамінів і мінералів крупка вівсяна вельми корисна для зору. Крім корисних вуглеводів і харчових волокон, більшість з яких розчинні, у вівсяній крупці, в порівнянні з висівками, міститься велика кількість рослинних білків і жирів зі складним і багатим складом. У білках багато амінокислот - 8 незамінних, у жирах - жирних кислот: насичених, мононенасичених і

поліненасичених - останніх найбільше, вітаміни групи B, PP, є лікопін, лютеїн і зеаксантин. Мінеральні речовини - калій, кальцій, магній, натрій, фосфор, залізо присутні в крупці в більшій кількості, ніж у висівках пшеничних.*

За умови регулярного вживання крупка вівсяна

- вгамовує почуття голоду, сприяє очищенню організму і ефективному схудненню.
- має абсорбуючі властивості,
- сприяє зниженню рівня холестерину
- нормалізує вміст цукру при діабеті
- вживання на регулярній щоденній основі, допомагає захистити слизову оболонку товстої кишки від канцерогенів.

Рекомендації по використанню:

Крупку із зерен вівса, як і висівки, додають в страви для збільшення вмісту харчових волокон. Використовують у приготуванні перших та других страв.

Потребує варіння

*Химический состав пищевых продуктов. КН. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов/Под ред. проф., д-ра техн. наук И.М. Скурихина и проф., д-ра мед. наук М.Н. Волгарева.-2-е изд., перераб.и доп.-М.: Агропромиздат, 1987.-360с.