

Νιφάδες βρώμης: Ένα πλήρες γεύμα

2011-05-26 15:41:46

Ποια η θρεπτική τους αξία;

Μια **μερίδα (40 γραμμάρια) νιφάδες βρώμης**, μάς παρέχει:

142 θερμίδες

4,4 γραμμάρια πρωτεΐνης

24 γραμμάρια υδατανθράκων (εκ των οποίων μόλις 0,4 γραμμάρια είναι σάκχαρα),

3,2 γραμμάρια λιπών (εκ των οποίων 0,6 γραμμάρια είναι κορεσμένα) και

3,6 γραμμάρια φυτικών ινών (εκ των οποίων 1,4 γραμμάρια β-γλυκάνης)

Ένα ευρύ φάσμα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών.

Από τα παραπάνω στοιχεία, αντιλαμβανόμαστε άμεσα ότι αποτελούν όντως ένα **πολύ θρεπτικό γεύμα!**

Μερικοί “ισχυροί” λόγοι για να εντάξετε τις νιφάδες βρώμης στη καθημερινή σας διατροφή:

Λόγω της **υψηλής** περιεκτικότητάς τους σε **διαλυτές φυτικές ίνες**, βοηθούν στη **μείωση** της LDL (κακής) χοληστερόλης, βελτιώνουν την HDL (καλή) χοληστερόλη, και βοηθούν στην **μείωση** της αρτηριακής πίεσης.

Σύμφωνα με μελέτες, οι **αδιάλυτες** φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στις νιφάδες βρώμης, μπορεί να **μειώσουν** τον κίνδυνο για συγκεκριμένους τύπους καρκίνου.

Οι **φυτικές ίνες**, λόγω του ότι απορροφούν αρκετή ποσότητα νερού, **επιβραδύνουν** την διαδικασία της πέψης, κάνοντάς μας να αισθανόμαστε χορτάτοι για περισσότερη ώρα, βοηθώντας επομένως στον έλεγχο του βάρους.

Ο **χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης** στις νιφάδες βρώμης, τις καθιστά **ιδανικές** για τους διαβητικούς. Κι αυτό, γιατί **περιορίζουν** τις απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου (υπογλυκαιμική κρίση), που παρατηρούνται συνήθως μετά απο κάθε γεύμα.

Οι **νιφάδες βρώμης** αποτελούν τέλος, ένα γρήγορο και **πολύ θρεπτικό γεύμα**, καθώς είναι έτοιμες προς κατανάλωση σε λιγότερο από 10 λεπτά! Χρησιμοποιώντας τη φαντασία μας μπορούμε να πετύχουμε πολύ γευστικούς συνδυασμούς τους, με γάλα, γιαούρτι, φρούτα, ξηρούς καρπούς κ.ά., που θα γίνουν εν τέλει το αγαπημένο μας πρωινό!

Γράφει ο **Δημήτρης Αθανασιάδης**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr