

## 6 أسباب تدعوك لتناول رقائق الشوفان يوميا



الثلاثاء 5 سبتمبر 2017 05:09 م

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن رقائق الشوفان تتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنها تزخر بعناصر غذائية مهمة أكثر من جميع الحبوب الأخرى.

وذكرت المجلة المعنية بالصحة والجمال 6 أسباب تدعوا لدمج رقائق الشوفان في النظام الغذائي اليومي:

تعزيز حرق الدهون: على الرغم من احتواء 100 جرام من رقائق الشوفان على 353 سعرا حراريا، إلا أنها تساعد على التمتع بالرشاقة، وذلك بسبب احتوائها على نسب عالية من الأحماض الدهنية الصحية غير المشبعة ومحتواها العالي من المغنيسيوم، مما يعزز حرق الدهون.

مفيدة للمعدة: تعمل الألياف غير القابلة للهضم برفائق الشوفان كطبقة واقية لإبعاد العصارة الهضمية عن الغشاء المخاطي، كما أن العصيدة المطبوخة بالماء أو الحليب تساعد على الهضم. ويضاف إلى هذا خفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

مصدر للبروتين: يحتوي 40 أو 50 جراما من رقائق الشوفان على 7.5 جرام من البروتين، وعند إضافته لمصادر البروتين الأخرى، مثل الحليب أو الزبادي أو اللبن الرائب، تزيد جودة بروتين رقائق الشوفان. مفتاح الجمال: تزخر الرقائق بالبيوتين المعروف بفيتامين B7 أو فيتامين H، والذي يزيد من جمال الشعر وصحة البشرة وقوة الأظافر. كما تمتاز رقائق الشوفان بأنها غنية بالنحاس والمنجنيز والزنك، وهي عناصر لها أثرها على جمال المظهر.

الشعور بالشبع: وذلك بسبب احتوائها على الكربوهيدرات طويلة السلسلة، والعديد من الألياف الغذائية، التي تعطي شعورا طويلا بالشبع، لذا فهي تعد الخيار الأمثل لوجبة الإفطار.

مصدر للطاقة: تعد رقائق الشوفان من المصادر المهمة للإمداد بالطاقة لاحتوائها على الألياف الغذائية المهمة والبروتينات وفيتامينات B المعززة للأيض والمعادن المهمة، فضلا عن أن هذه التوليفة تعمل على تقوية جهاز المناعة وضبط مستوى السكر في الدم.