

تناول الشوفان يوميا لصحة ممتازة

يعتبر الشوفان عنصر غذائي ضروري لصحة الانسان وتغذيته ويساعد الشوفان المجفف على معالجة العديد من المشاكل الصحية و يقي من العديد من الأمراض كما أن لديه العديد من الفوائد الجمالية ويساعد بشكل خاص على خسارة الوزن.

يحتوي الشوفان الجاف على نسبة مرتفعة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون الجيدة والألياف كما انه غني بالمغنيز والزنك والفوسفور والحديد والمغنيسيوم والفيتامين B1 وB5 . ويجب تناول كمية محددة يوميا من الشوفان أي حوالي 70 غ للحصول على كافة العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

أهمية تناول الشوفان يوميا بالنسبة للصحة:

يخفض الشوفان معدل الكولسترول السيء في الدم بفضل الألياف الموجودة فيه كما يعمل على الحد من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بالإضافة الى انه يحسن جهاز المناعة ويعزز الجهاز الهضمي وعملية الأمعاء والمعدة بما أنه غني بالبكتا جلوكان.

من جهة أخرى يخفف الشوفان الشهية على الطعام ويخفض معدل السكر في الدم كما يحد من الإصابة بأمراض السرطان لأنه غني بالPhytochemicals ونسبة الألياف العالية فيه تحمي المرأة من الإصابة بمرض سرطان الثدي.

أهمية تناول الشوفان يوميا للرشاقة والجمال:

ان الشوفان غني بالبروتين والألياف لذلك يعمل على حرق الدهون المتراكمة في الجسم وخصوصا في منطقة البطن ويساعد على الشعور بالشبع ويخفف الشهية.

يحتوي الشوفان على نسبة مرتفعة من الألياف لذلك يحافظ على رطوبة البشرة كما انه غني بمضادات للأكسدة لذلك يؤخر علامات ظهور الشيخوخة.

ماء الشوفان:

ان ماء الشوفان ضروري جداً لصحة الإنسان ويمكن شربه كل يوم.

لتحضير ماء الشوفان، ينقع كوب شوفان في الماء ثم يخلط الشوفان المنقوع مع 3 أكواب ماء في الخلاط الكهربائي ثم يضاف עוד قرفة وتخلط كافة المكونات من جديد. يمكن إضافة القليل من العسل الطبيعي لمذاق أفضل.

ينصح بشرب كوب من ماء الشوفان كل صباح يومياً على معدة فارغة وكوب قبل الوجبات الرئيسية.