

Vitka linija uz integralne žitarice

Konzumacija integralnih zrnatih namirnica bogatih vlaknima može uvelike pripomoći u pospješivanju zdravlja, ali i mršavljenju. Iako je za zdravlje i dobru probavu neosporivo međudjelovanje triju dijelova zrna, mnoge studije koje su bile rađene pokazuju da su najdjelotvornija vlakna mekinje

Prehrambena vlakna su jedan od najvažnijih čimbenika zdravog načina prehrane. Ona se sastoje od dijela biljke koju ljudska bića ne mogu sasvim probaviti, a nalaze se u mekinju pšenice, u proizvodima od integralnih zrna, u mahunarkama te voću i povrću.

Svakodnevno započnite dan hranjivim obrokom sastavljenim od zdjelice žitarica bogatih vlaknima, čašom mlijeka i jednim voćem. Žitarice bogate vlaknima daju najmanje 4 grama vlakana po porciji. Sitno mljevene žitarice bogate vlaknima možete staviti na palačinke, kolače, slatke nabujke ili na kruh. Možete ih posipati po jogurtu ili ih staviti u, na primjer, kompot od jabuka.

Jasno, koristite, po mogućnosti, kruh i pecivo od 100 % integralne pšenice ili na bazi integralnih zrna, umjesto proizvoda od bijelog brašna. Probajte tortilje, pite i razna tijesta na bazi brašna od integralne pšenice.

Znanstvenici opetovano ističu kako svakodnevni unos integralnih žitarica povoljno djeluje na krvne žile i smanjuje rizik od srčanih bolesti. Prema najnovijim studijama, za to povoljno djelovanje zaslužan je magnezij u visokim koncentracijama, te vitamini B1, B6 i E te upravo vlakna. Vlakna topiva u vodi vrlo su korisna u reguliranju metabolizma masnoće i šećera. I kad se te tvari jednom nađu u probavnom aparatu one ograničavaju apsorpciju kalorija unesenih drugom hranom te ujedno daju veći osjećaj sitosti.