

オーツ麦を好きになる10の理由



1

消化

オーツ麦は、胸やけ、胃炎、潰瘍、便秘、下痢、ガス、胃痛などの緩和に役立ち、肝臓の働きを助けます。

2

心臓

オーツ麦は、ストレスの軽減、血液の解毒、心臓発作の予防などに役立つことが明らかになっています。オート麦には、血液中の飽和脂肪のレベルを下げ、心臓病の緩和に役立つ繊維として知られるβ-グルカンが含まれています。

3

コレステロール

オーツ麦はスポンジのような働きをし、LDLまたは「悪玉」コレステロールが消化管を通過する際に捕捉して取り除きますが、HDLまたは「善玉」コレステロールはそのまま残します。

4

血液

オーツ麦は、血糖値を下げる可能性があります。また、血糖値の急上昇を引き起こさず、血糖調節によってインスリンを改善するので、糖尿病患者にとって素晴らしい効果があります。

5

神経系

オーツ麦に含まれるビタミンB1は、不安、うつ病、その他の神経疾患の緩和に役立ちます。オーツ麦は幼児の不眠症も緩和させ、精神面でのパフォーマンスを向上させることが知られています。

6

体重減少

オーツ麦は水分と水溶性繊維の含有量が高く、消化の速度を緩めて満腹感を高めて食欲を抑えるのに役立つため、体重減少には理想的な食料源です。複雑な炭水化物などのオーツ麦成分は、体重維持に役立つと同時に、エネルギーを提供します。

7

母親と妊婦

鉄、繊維、マグネシウム、亜鉛を豊富に含むオーツ麦は、胎児の発育に寄与し、母乳の生成を促します。

8

肌

オーツ麦オイルには保湿特性があるため、肌を乾燥させずに角質化した皮膚を除去します。オーツ麦に含まれるサポニンが皮膚の洗浄剤としての役割を果たし、抗酸化物質は汚染や紫外線によるダメージから肌を守ります。肌荒れ、炎症、湿疹を起こしやすい肌を保護し、肌の炎症を抑えると同時に、余分な皮脂を吸収します。

9

糖尿病食

オーツ麦にはβ-グルカン繊維が含まれており、食事後の血糖値とインスリンレベルの急激な上昇を防ぎます。さらに、オーツ麦は腸の健康改善に役立つ可能性があります。

10

睡眠

長い間、夜にオートミールを食べるとよく眠れると信じられてきました。オーツ麦は、ビタミンB6、抗ストレスビタミン、マグネシウム、メラトニンを豊富に含みますが、これらはすべて睡眠を助ける物質です。