

ČUDO OVSENIH MEKINJA

ČUDO OVSENIH MEKINJA

Samo dve supene kašike ovsenih mekinja dnevno mogu vam pomoći da smršate, snizite holesterol i zaštitite svoje krvne sudove, predupredite ili ublažite dijabetes, sprečite zatvor i preventivno utičete protiv mogućeg razvoja raka debelog creva....



Izgleda suviše jednostavno da bi bilo istinito? Sva su "čuda" veoma jednostavna, a ovo "čudo" je, srećom, i naučno i klinički ispitano i dokazano.

Francuski lekar i dijetolog dr Pjer Dikan, autor nekoliko poznatih dijeta, kao i knjiga-bestsellera o njima, isprobao je delovanje ovsenih mekinja najpre u okviru svoje porodice, a potom i na nizu svojih pacijenata - i uverio se da je ovo sredstvo za mršavljenje ne samo najefikasnije od svih koje je on koristio, nego ima i još mnoge povoljne uticaje na zdravlje. . A evo zašto.

Moć rastvorljivih vlakana

Ovas je žitarica koja se ne koristi baš mnogo za ljudsku ishranu. Prednost je kod nas data pšenici, eventualno raži ili heljdi, dok je ovas - ili zob - znatno ređe korišćen. Kod nas je on uglavnom poznat kao glavna hrana za konje.

Međutim, ovas ima nešto što nemaju ni pšenica ni raž ni heljda ni ostale žitarice.

Ono što ga od svih njih razlikuje su tzv. rastvorljiva biljna vlakna.

Poznato je da sve žitarice imaju celulozna vlakna koja su nesvarljiva, koja čine ono što se u nutricionizmu naziva balastnim materijama. Da bismo održali dobro zdravlje, neophodno je unositi te balastne materije. Na primer, pošto se ishrana savremenog čoveka zasniva uglavnom na belom brašnu, lišenom prirodnih balastnih materija koje imaju žitarice, lekari preporučuju pšenične mekinje, koje sadrže dosta tih vlakana, kao dopunu ishrani; koriste se, na primer, kao delotvorne protiv zatvora, jer one su nesvarljive, i time što samo prolaze kroz creva, svojim mehaničkim dejstvom pokreću peristaltiku creva. Ali, pšenične mekinje često imaju iritirajuće dejstvo na debelo crevo, izazivaju nadimanje, gasove i stomačne tegobe, pa se sa njima mora biti oprezan.

Balastne materije ili biljna vlakna koja sadrži ovas, kao i vlakna pšenice, ne mogu da se svare i prolaze kroz creva u nesvarenom obliku i izbacuju se stolicom. **Ali, za razliku od pšeničnih vlakana i vlakana drugih žitarica, koja su nerastvorljiva, vlakna ovsa, koja se nalaze u ovsenim mekinjama se RASTVARAJU u vodi. I ne samo da se rastvaraju, ona upijaju tečnost višestruko uvećavajući svoj obim (čak mogu da ga uvećaju i do 35-40 puta), upijajući ne samo okolnu tečnost, nego i materije rastvorene u toj tečnosti.**

Pogledajmo sada šta to znači za proces varenja.

Ovas usporava apsorpciju hrane

Razlaganje hrane na svarljive sastojke počinje u ustima. Hrana koju unosimo u organizam sastoji se od ugljenih hidrata, masti i belančevina. Da bi se ove materije usvojile, moraju da se razlože na prostije sastojke. To razlaganje počinje već delovanjem enzima pljuvačke u ustima, a nastavlja se u želucu, dvanaestopalačnom i tankom crevu. Ugljeni hidrati, ili složeni šećeri, razlažu se na prostije šećere, složene masti se razlažu na esencijalne masne kiseline, a belančevine se razlažu na aminokiseline. Sve se to obavlja pod uticajem enzima (počev od enzima pljuvačke, ptijalina), hlorovodonične kiseline u želucu, žuči i pankreasnog soka u dvanaestopalačnom crevu i dalje u tankom crevu pod dejstvom fermenta koji se luče za svaku vrstu hrane.



Nakon što se u želucu dobro izgnječi i razloži na svoje proste sastojke, hrana prelazi u tanko crevo.

Osnovna uloga tankog creva je da svojim finim resicama apsorbuje sada proste hranljive sastojke. Tanko crevo iz vlažne smese hranljivih sastojaka, nesvarljivih materija, enzima i fermenta resorbuje glukozu (prosti šećer), esencijalne masne kiseline i aminokiseline - direktno u krv, koja ih dalje raznosi do tkiva i organa gde one ispunjavaju svoju energetsku i gradivnu funkciju. Sve ono što preostane i u čemu nema hranljivih materija potrebnih organizmu nastavlja svoj put dalje u debelo crevo, odakle se posle izvesnog vremena eliminiše iz organizma.

Pretpostavimo sada da smo sa svojim uobičajenim obrokom uzeli jednu punu supenu kašiku ovsenih mekinja.

Pljuvačka i enzimi u ustima ne deluju na ovsena vlakna, jer čovek nema odgovarajuće enzime koji bi ih varili. Već u želucu rastvorljiva ovsena vlakna počće da upijaju vodu iz unetih namirnica, uvčavajući svoj obim. Zajedno sa vodom, ovsena vlakna upijaju i već razložene hranljive sastojke.

Iz želuca se masa hrane, sada već potpuno razložene na proste šećere, aminokiseline i esencijalne masne kiseline kreće u tanko crevo. Uloga tankog creva je da dovrši varenje i svojim resicama apsorbuje vodu sa rastvorenim hranljivim materijama i dopremi ih u krv.

Međutim, ovsene mekinje, koje su već u želucu uspele da upiju određenu količinu vode sa rastvorenim hranljivim sastojcima, nastavljaju da ih upijaju i u tankom crevu, usporavajući tako njihovo upijanje od strane resica samog tankog creva.

Kad se pogledaju pod mikroskopom, rastvorljiva ovse-
na vlakna izgledaju kao niz kesica koje su u sebe upile vodu sa rastvorenim hranljivim materijama. Kad jednom uđu u te "kesice", voda i hranljive materije više ne mogu da izađu napolje. Resice tankog creva ne mogu da ih "isisaju" iz nabubrelih ovsenih vlakana. Tako se ovsene mekinje, koje su višestruko uvećale svoj obim usled upijanja tečnosti i hranljivih sastojaka, zajedno sa nesvarljivim materijama kreću u debelo crevo, odakle će biti eliminisane iz organizme, odnoseći i jedan deo hranljivih materija i kalorija sa sobom.

Ovsene mekinje su odlične za one koji hoće da smršaju, jer ne moraju da drže nikakvu posebnu dijetu. Mogu da nastave da se hrane na relativno prirodan i normalan način, uz dodatak samo jedne ili dve kašike ovsenih mekinja svojim dnevnim obrocima.

Sada ćemo videti kakve sve to posledice ima po proces varenja i metabolizam čitavog organizma.

Ovsene mekinje - dijeta same po sebi

Osobama koje žele da smršaju često je velika prepreka osećaj gladi. Osećaj gladi izazivaju fini nervni zavšeci na zidovima želuca. Kada je želudac pun, hrana ga rasteže vršeći pritisak na njegove zidove. Ovaj pritisak povećava razmak između tih nervnih završetaka koji onda šalju mozgu signal koji označava osećaj sitosti.

Medicina je, na primer, to iskoristila za kontrolu neumerenog apetita na sledeći način: u nekim slučajevima može se operativnim zahvatom ugraditi prsten kojim se stegne gornji deo želuca, praveći tako jedan "mali želudac" koji se može napuniti sa samo nekoliko zaloga-
ja. Čim se napuni, on šalje mozgu signal sitosti.

Pošto ovsene mekinje mogu da uvećaju svoj obim 20 do 40 puta upijanjem vode, one omogućuju da se napuni želudac sa manje unete hrane. Na taj način, konzumiranje samo jedne supene kašike ovsenih mekinja uz obrok omogućuje vam da zapravo pojedete manje od ostale hrane a da ipak budete siti.

Pored toga, kao što smo videli, ovsene mekinje

upiju u sebe znatnu količinu tečnosti sa rastvorenim hranljivim materijama i tako sprečavaju da se znatna količina već unetih kalorija usvoji. One naprosto zajedno sa ovsenim mekinjama prođu kroz creva i eliminišu se iz organizma.

Preventiva protiv povišenog holesterola i srčanih oboljenja

O tome koliko su ovsene mekinje korisne za srce govori činjenica da je u Americi to jedina namirnica za koju je prilično stroga Američka uprava za hranu i lekove (FDA) dopustila da nosi natpis da je "korisna za srce". I ne samo to - ovo je prva namirnica koja je od ove iste institucije dobila rang "lekovite namirnice".

Povišen holesterol, odnosno jedna od njegovih komponenti, tzv. "loš holesterol" (LDL, ili lipoprotein male gustine) je na Zapadu jedan od glavnih neprijatelja, odgovoran za 50% svih smrtnih slučajeva. On se taloži na zidove arterija izazivajući njihovo postepeno zapušanje. I to se ne dešava samo kod starijih ljudi - autopsije na poginulim vojnicima starim 20 godina često bi pokazale da su njihove srčane arterije već zakrečene holesterolom.

Loš holesterol proizvodi naša sopstvena jetra od konzumiranih životinjskih masnoća. Po dolasku u krv pod uticajem slobodnih radikala dolazi do oksidacije i on postaje toksičan pa oštećuje krvne sudove i taloži se u njima.

Kada sa svojom hranom konzumirate ovsene mekinje, "loš" holesterol koji se proizvede u procesu varenja se zalepi za njihova vlakna upravo onako kako bi se zalepio i za zidove arterija. A pošto ta vlakna nesvarena prolaze kroz tanko crevo i dospevaju u debelo crevo, ni holesterol koji se zalepi na njih ne dospeva u krv, već se eliminiše iz organizma.

Po tvrdnjama dr Pjera Dikana, redovno konzumiranje ovsenih mekinja može da snizi "loš" holesterol za 15% - što je ravno dejstvu lekova koji se koriste u istu svrhu.

Za razliku od ovog "lošeg holesterola" postoji i dobar holesterol, tzv. HDL holesterol (lipoprotein velike gustine), koji ima potpuno suprotno dejstvo - on deluje protiv "lošeg" kao što deluju lekovi za snižavanje holesterola.

Zato, ako želite da nivo svog holesterola držite u normalnim granicama, osim konzumiranja ovsenih mekinja, potrebno je da podstaknete organizam da proizvodi

dobar holesterol. Najvažniji korak da to postignete jeste da prestanete da pušite ukoliko ste pušač i da svakodnevno fizički vežbate. Oni koji nisu vegetarijanci trebalo bi da umesto mesa konzumiraju ribu. A osim toga, da bi se podigle "dobar" holesterol, francuski lekari preporučuju i jednu čašu crnog vina dnevno.

Sprečavaju nagle skokove šećera u krvi

Glukoza je najbrža energetska materija, koja se dobija razlaganjem složenih šećera. Među složenim šećerima postoje takozvani "brzi šećeri", kao što su npr. med i rafinisani beli šećer, koji se vare izuzetno brzo i izuzetno brzo i dospevaju u krv, izazivajući skokove količine



glukoze u krvnoj plazmi. A postoje i spori šećeri, složeni šećeri, kao što je naprimer škrob iz žitarica i krompira, za čije je varenje potrebno više vremena, tako da oni ne izazivaju nagle skokove nivoa glukoze u krvi.

Kad količina glukoze u krvi pređe izvesnu granicu, ona postaje toksična i oštećuje krvne sudove. Zato, čim nivo glukoze u krvi pređe 1g po litru, pankreas luči insulin koji treba da eliminiše šećer iz krvi i uskladišti ga u jetri ili u mišićima.

Savremena ishrana, prebogata "brzim šećerima", kojih su puni industrijski slatkiši, bela peciva i kolači, neprekidno zadaje "glikemijske šokove" organizmu, opterećujući tako pankreas do krajnje mere. Čak i ukoliko pankreas uspe da dobro obavi svoj posao i ukloni suvišnu glukozu iz krvi, ona će se ipak nataložiti u organizmu, samo pretvorena u masne naslage.

Kod nekih osoba, međutim, pankreas ne radi kako treba. On nije u stanju da proizvede dovoljno insulina da bi se eliminisala sva suvišna glukoza. Kako vreme odmiče, kod starijih može da se razvija tzv. "šećerna bolest" koja razvija opasne komplikacije ukoliko se ne leči.

Zašto je danas dijabetes toliko rasprostranjen? Tome u velikoj meri doprinosi ishrana bogata šećerima.

Pogotovo savremeni slatkiši i zašećerena pića puna "brzih šećera" izazivaju nagle skokove glukoze u krvi iscrpljujući pankreas.

Kakvu ulogu u tom procesu mogu imati ovsene mekinje? Ako smo u istom obroku konzumirali "brze šećere" i ovsene mekinje, "brzi šećeri" prvi završavaju proces varenja i dospevaju u tanko crevo, gde počinju da se resorbuju. Ali, tad iz želuca u tanko crevo dospeju i ovsene mekinje, koje ne mogu da se svare, i koje su već upile dosta tečnosti i stvorile lepljivu masu nalik mreži. Za nju se lepi i glukoza koja je dospela u tanko crevo. Glukoza će se ipak na kraju resorbovati u krv, mada ne u tolikoj količini i ne toliko brzo koliko bi to bilo da nema ovsenih mekinja. Tako konzumiranje ovsenih mekinja u okviru obroka sprečava da dođe do naglog skoka glukoze u krvi.



Naravno, mnogo je zdravije da umesto brzih šećera konzumiramo složene ugljene hidrate iz žitarica, krompira, mahunarki i sl.

Osim toga, pošto su mišiću najveći potrošači glukoze, redovna fizička aktivnost i fizički napor odlična su prevencija protiv nagomilavanja glukoze u krvi ili njenog kasnijeg pretvaranja u masti.

Ovsene mekinje i rak

Rak je jedna od najčešćih bolesti današnjice. Iako njegova geneza nije potpuno objašnjena, istraživanja i klinička praksa pokazuju da je preterana konzumacija hrane i gojaznost jedan od faktora obolevanja od raka.

Zato ovsene mekinje, koje zapravo umanjuju količinu apsorbovanih hranljivih materija, mogu poslužiti kao faktor prevencije protiv raka, a pogotovo protiv raka debelog creva, koji je jedan od najrasprostranjenijih.

Epidemiološka istraživanja, pogotovo velika epidemiološka studija o rasprostranjenosti raka u Kini, pokazala su da je u kulturama čija je ishrana bogata integralnim žitaricama (dakle i biljnim vlaknima) rasprostranjenost raka debelog creva znatno manja nego na Zapadu, koji se hrani uglavnom rafinisanom industrijskom hranom.

Ovsene mekinje protiv zatvora

Ovsene mekinje su takođe i odlično sredstvo protiv opstipacije, iz dva razloga. Prvo, nesvarljive su i svojom masom mehanički nadražuju receptore debelog creva podstičući njegove kontrakcije i pražnjenje. A drugo, pošto su upile dosta vode, omogućavaju da sadržina debelog creva bude meka, čime se olakšava eliminacija. Već smo pomenuli da se i nerastvorljiva biljna vlakna, na primer pšenične mekinje, preporučuju u tretmanu zatvora, ali da ona nisu tako dobro rešenje jer su mehanički gruba, oštra, i mogu iritirati debelo crevo, a i izazvati nadimanje i gasove.



SVA POVOLJNA DELOVANJA OVSENIH MEKINJA

Pomažu održavanju željene telesne težine

- Ovsene mekinje višestruko uvećavaju svoj obim kad se unesu u organizam (20-40 puta) dajući tako osećaj sitosti. Odlično za one koji hoće da oslabe!
- Ovsene mekinje apsorbuju određeni procenat hranljivih materija ne dopuštajući da ih upije tanko crevo i tako smanjuju kalorijsku vrednost pojedenog obroka.

Pomažu smanjenju nivoa holesterola

- Deo "lošeg" holesterola koji se proizvede u jetri lepi se za nabubrelu masu vlakana ovsenih mekinja i zajedno sa njima izbacuje iz organizma. Tako konzumiranje ovsenih mekinja može da smanji nivo holesterola za 15%, što je ravno delovanju nekih lekova.

Napomena: Ukoliko nameravate da koristiti ovsene mekinje u svrhu sniženja holesterola, a već uzimate lekove za sniženje holesterola, nemojte samoinicijativno prestajati da uzimate lekove. već obavljajte redovne kontrole i konsultujte se sa svojim lekarom.

Sprečavaju nagle skokove šećera u krvi

- Nabubrela masa ovsenih mekinja koje dospeju u tanko crevo "lepi" za sebe glukozu koja je brzim varenjem šećera dospela tamo, usporavajući njenu resorpciju u krv. Time usporava njene nagle skokove u krvi.

Prevenција protiv raka

- Pošto pomažu u regluisanju telesne težine, a preterana telesna težina je jedan od faktora rizika za obolevanje od raka, ovsene mekinje su dobra prevencija.

- Epidemiološke studije su pokazale da je ishrana bogata biljnim vlaknima dobra preventiva protiv raka debelog creva.

Deluju protiv zatvora i hemoroida

- Svojim mehaničkim dejstvom ovsene mekinje podstiču kontrakcije i pražnjenje debelog creva.
- Pošto su upile veliku količinu vode, one čine sadržaj debelog creva mekim, što olakšava eliminaciju.

Kako da se koriste

Dr Pjer Dikan, čije su knjige u ogromnoj meri popularisale korišćenje ovsenih mekinja u Evropi, preporučuje da ih oni koji žele da smršaju koriste na sledeći način:

- U prvoj fazi korišćenja uzima se po jedna supena kašika ovsenih mekinja dnevno.

- U drugoj fazi korišćenja, kada već težina počne da opada, preporučuje se uzimanje 1-2 supene kašike ovsenih mekinje dnevno.

- U fazi stabilizovanja postignute željene težine uzimati po 3 supene kašike ovsenih mekinja dnevno.

Mekinje se mogu konzumirati u kakvom god obliku želite. Mogu se uzimati sa vodom, sa presnim mlekom, sa jogurtom, mogu se posuti po salati, mogu se dodati u testo za slatke ili slane palačinke, ili u testo za picu ili hleb.

NEKI JEDNOSTAVNI RECEPTI

A postoje i zanimljivi i ukusni recepti. Ovsene mekinje mogu da uđu u sastav gotovo svakog jela koje sadrži testo u nekom obliku. Evo samo nekoliko ideja, a vi slobodno pustite na volju sopstvenoj kulinarskoj mašti.

Slana palačinka sa ovsenim mekinjama

Sastojci:

1,5 supena kašika ovsenih mekinja

1,5 supena kašika nemasnog kuvanog mleka

1 belance ili 1 celo jaje (ukoliko imate problema sa holesterolom, koristite samo belance)

So, biber i drugi začini po želji

Sastojci se pomešaju i rasprše da se dobije homogena masa. Posoli se, pobiberi, i sipa na zagrejan tiganj namazan uljem. Prži se 1-2 minuta, pa se okrene na drugu stranu.

Ova slana palačinka može da se konzumira kao i hleb.

Ukoliko hoćete da napravite slatku palačinku, umesto soli i bibera možete da dodate smeđi šećer od trske ili malteks.

Engleska kaša (poridž)

Za 1 osobu

Zagrijte u šerpi 200g obranog mleka sa kašičicom vanile u prahu.

Dodajte tri supene kašike ovsenih mekinja i mešajte dok se ne dobije gusta kaša.

Skinite sa vatre i zasladite po želji (smeđim šećerom, džemom, malteksom).

Može se konzumirati i topla i hladna.

Uštipci od tikvica i feta sira

Sastojci

1 tikvica

1 glavica luka

2 jajeta

½ kutije feta sira sa 9% masti

3 supene kašike ovsenih mekinja

½ vezice bosiljka

So, biber

Rerna se zagreje na 220 stepeni. Nastruže se tikvica. Isecka se luk. Naseckajte bosiljak i nadrobite sir.

U posudi za salatu pomešajte tikvice, bosiljak, sir, luk, jaja i ovsene mekinje. Posolite i pobiberite. Mešajte dok se ne dobije homogena smesa.

U tiganj postavljen folijom poređajte uštipke i stavite u rernu. Za 15 minuta obrnite uštipke i zapecite ih sa druge strane.

Biskviti sa bademom

Smesa za 30 biskvita

Sastojci:

2 supene kašike pšeničnih mekinja

4 supene kašike ovsenih mekinja

30g presnog sira

1 supena kašika pšeničnog brašna

1 čajna kašičica lomljenih badema

2 supene kašičice malteksa ili braon šećera

Jedan tiganj se postavi folijom, smesa podeli na kupice i poređa po foliji.

Ostavi se da se peče na 180 stepeni u sredini rerne. Izvadi se tiganj kada biskviti porumene.