

Owsianka na wodzie – sięgaj po nią jak najczęściej!

Data publikacji: 30.08.2022 9:54

Płatki owsiane to doskonała propozycja na zdrowe, szybkie i smaczne śniadanie. Pożywna owsianka pobudza układ trawienny do działania i zapewnia uczucie sytości przez długi czas. Sprawdź dlaczego warto sięgać po płatki owsiane w wersji light!



Zdjęcie przedstawia owsiankę na wodzie

Tradycyjna owsianka przygotowywana jest z wykorzystaniem mleka krowiego, ale najnowsze badania wskazują na to, że jego spożywanie może negatywnie odbić się na zdrowiu. Czy to oznacza, że musimy zrezygnować z pysznej i pożywnej owsianki? Oczywiście, że nie! Wystarczy nieco zmodernizować tradycyjny przepis. Dietetycy zapewniają, że [owsianka na wodzie](#) jest równie wartościowa, a dobór odpowiednich dodatków sprawia, że takie śniadanie staje się prawdziwą uczcą dla podniebienia. **Tak naprawdę owsianka za każdym razem może smakować zupełnie inaczej!** Wprowadź płatki owsiane do swojego codziennego jadłospisu, a Twój organizm z pewnością Ci za to podziękuje!

Owsianka na wodzie – dlaczego warto jeść ją jak najczęściej

Prawidłowo zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych filarów zdrowia. Dziś już chyba każdy doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że sposób odżywiania ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, wyglądu i samopoczucia. Mimo świadomości wpływu diety na funkcjonowanie organizmu, wiele osób w dalszym ciągu zaniedbuje kwestie odżywiania, argumentując swoje działanie brakiem czasu lub umiejętności przygotowywania zdrowych posiłków. Na tych, którzy chcieliby zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe, czeka bardzo dobra wiadomość: **zdrowe odżywianie jest łatwe, a przygotowywanie zdrowych posiłków nie wymaga posiadania tytułu kucharza roku.** Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat tego, w jaki sposób możesz zmienić swój tryb życia na zdrowszy, odwiedź stronę <https://www.netto.pl/przepisy/zdrowe-odzywianie/>, na której znajdziesz mnóstwo inspirujących przepisów i porad dotyczących zdrowego jedzenia.

Zdecydowana większość ekspertów jest zgodna co do tego, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. To właśnie ono wpływa na to, z jaką energią rozpoczniemy kolejny dzień. **Owsianka na wodzie jest doskonałym pomysłem na śniadanie!** Dlaczego? Ponieważ jest zdrowa, pożywna, łatwa w przygotowaniu, a jej smak można dowolnie modyfikować za pomocą odpowiednich dodatków. Po płatki owsiane należy sięgać jak najczęściej, ponieważ:

- są źródłem wielu cennych składników odżywczych
- zawierają spore ilości błonnika pokarmowego
- wspierają układ immunologiczny organizmu
- wspomagają leczenie wielu chorób na tle układu pokarmowego
- zawierają antyoksydanty spowalniające proces starzenia się organizmu
- wpływają pozytywnie na poprawę stanu psychofizycznego
- hamują rozwój chorób dietozależnych

Płatki owsiane występują w kilku wariantach. Na sklepowych półkach znajdziemy:

- **płatki błyskawiczne** – jest to produkt poddany dehydratacji, który staje się gotowy do spożycia tuż po zalaniu gorącą wodą. Jest to idealny wybór dla najmłodszych oraz seniorów, u których występuje problem z gryzieniem lub połknięciem;
- **płatki górskie** – są nieco rozdrobnione i charakteryzują się słodkawym smakiem. Wymagają gotowania, ale

proces ich przygotowania jest dużo krótszy, niż ma to miejsce w przypadku zwykłych płatków. Idealnie nadają się nie tylko do przyrządzania śniadaniowej owsianki, ale także do przygotowywania batonów lub ciastek owsianych;

- **płatki zwykłe** – to zdecydowanie najmniej przetworzona wersja płatków owsianych. Ich gotowanie zajmuje nieco więcej czasu, ale rekompensatą jest wysoka wartość składników odżywczych. Owsianka przygotowywana ze zwykłych płatków polecana jest osobom cierpiącym na niedożywienie i choroby jelit.

Chcesz zmienić swoje nawyki? [Przeczytaj tutaj](#)

Płatki owsiane na śniadanie – zamiast mleka wystarczy woda!

Lekarze i dietetycy przestrzegają przed przykrymi konsekwencjami picia mleka krowiego. **Niestety, wraz z wiekiem zdolność trawienia zawartej w mleku laktozy zanika, w związku z czym jego spożycie może skutkować wystąpieniem bardzo przykrych dolegliwości ze strony układu pokarmowego.** Alternatywą dla mleka odzwierzęcego są mleka roślinne lub...zwykła woda.

Owsianka na wodzie jest równie smaczna jak tak, która powstaje na bazie tradycyjnego przepisu. Tak naprawdę za smak owsianki odpowiadają nie tyle same płatki, co dodatki w postaci suszonych lub świeżych owoców, ziaren czy orzechów. Oprócz tego smak owsianki można wzbogacić dodając do niej miód, kakao lub cynamon.

Regularne spożywanie owsianki na wodzie pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Efekty wprowadzenia płatków owsianych do swojej diety widoczne są gołym okiem – **znacznej poprawie ulega stan skóry, włosów oraz paznokci.** Oprócz tego, wiele badań potwierdza, że zmiana nawyków żywieniowych może wpływać na polepszenie samopoczucia, a w wielu przypadkach, może wręcz złagodzić niektóre zaburzenia na tle psychologicznym, takie jak stany lękowe czy depresyjne. Badacze wskazują na **ściłą korelację pomiędzy dietą a stanem zdrowia**, zarówno fizycznego, jak i psychicznego i potwierdzają, że codzienne spożywanie owsianki na wodzie wzbogaconej wartościowymi dodatkami z pewnością każdemu przyniesie wiele korzyści.

Artykuł sponsorowany