

10 Razones para amar la Avena

1 Digestión

La avena puede ayudar a combatir la acidez estomacal, gastritis, ulceras, estreñimiento, diarrea, gas intestinal, dolor estomacal y ayudar al buen funcionamiento del hígado.

2 Corazón

Se ha demostrado que el consumir avena ayuda a reducir el estrés, desintoxicar la sangre y ayuda a prevenir infartos. La avena contiene beta-glucanos, fibras que disminuyen los niveles de grasas saturadas en la sangre y aporta importantes beneficios para combatir enfermedades del corazón.

3 Colesterol

La avena funciona como una esponja, atrapando LDL o “colesterol malo” cuándo pasa por el tracto digestivo y expulsándolo del sistema, mientras que el HDL o “colesterol bueno” queda intacto.

4 Sangre

La avena puede reducir los niveles de azúcar en la sangre. Para las personas con diabetes, la avena es excelente, ya que no provoca picos de azúcar en la sangre y mejora la regulación de la glucosa y la insulina.

5 Sistema nervioso

La vitamina B1 contenida en la avena puede ayudar a calmar la ansiedad, la depresión y otras enfermedades nerviosas. Se sabe que reduce el insomnio, incluso en niños pequeños y promueve el rendimiento mental.

6 Pérdida de peso

Debido a su alto contenido de agua y fibra soluble, la avena es un excelente alimento, ya que ayuda a retardar la digestión, aumentar la saciedad y suprimir el apetito. Los componentes de la avena como los carbohidratos complejos, pueden ayudar a mantener el peso y proporcionar energía.

7 Para las madres y las que serán madres

La avena tiene un alto contenido de hierro, fibra, magnesio y zinc que pueden contribuir al desarrollo de feto y estimular la formación de la leche materna.

8 Piel

Los aceites de la avena tienen propiedades hidratantes, lo que la hace ideal para exfoliar la piel sin resecarla. La avena contiene saponinas que actúan como limpiador de la piel, mientras que sus antioxidantes son excelentes para combatir los daños causados por la contaminación y los rayos UV. La avena es un remedio casero para la piel irritada propensa al acné, eccemas, ya que ayuda a disminuir la inflamación y la vez que absorbe el exceso de grasa en la piel.

9 Dietas para diabéticos

La avena contiene fibras de beta-glucoano, que ayudan a prevenir aumentos bruscos de azúcar en la sangre y los niveles de insulina después de una comida. Además, la avena puede beneficiar la salud intestinal.

10 Sueño

Durante mucho tiempo se ha creído que la avena por la noche puede ayudarte a dormir mejor. La avena es rica en vitamina B6, una vitamina anti estrés, magnesio y melatonina, todos beneficios para ayudar a dormir.

POGA Prairie Oat Growers Association
www.poga.ca

oatseveryday.com
kanadanootsumugi.com
avenacanada.com

Fuente de información:
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/oats/
https://www.medicalnewstoday.com/articles/324290#oatmeal
www.dermatocare.com/blog/10-benefits-of-using-Oats-for-skin:-know-from-a-Dermatologist
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09546634.2017.1303569

Canada