



귀리를 섭취해야 하는 10 가지 이유



1 소화

귀리는 속쓰림, 위염, 궤양, 변비, 설사, 가스, 복통과 싸우고 간을 지원하는 데 도움이 될 수 있습니다.

2 하트

귀리는 스트레스를 낮추고 혈액을 해독하며 심장 마비를 예방하는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 귀리에는 혈중 포화 지방 수치를 낮추고 심장 질환에 상당한 이점이 있는 베타글루칸과 식이섬유가 함유되어 있습니다.

3 콜레스테롤

귀리는 스펀지 역할을 하여 소화관을 통과할 때 LDL 또는 '나쁜' 콜레스테롤을 가두어 시스템에서 제거하는 반면 HDL 또는 '좋은' 콜레스테롤은 그대로 유지합니다.

4 혈액

귀리는 혈당 수치를 낮출 수 있습니다. 당뇨병 환자에게 오토밀은 혈당 급증을 일으키지 않고 포도당 조절과 인슐린을 개선하기 때문에 좋습니다.

5 신경계

귀리에 함유된 비타민 B1은 불안, 우울증 및 기타 신경 질환을 진정시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 귀리는 어린 아이들의 불면증을 줄이고 정신 능력을 증진하는 것으로 알려져 있습니다.

귀리를 섭취해야 하는 10가지 이유

6

체중 감량

귀리는 수분과 수용성 섬유질 함량이 높기 때문에 소화를 늦추고 포만감을 높이며 식욕을 억제하는 데 도움이 되므로 바람직한 식품 공급원입니다. 복합 탄수화물과 같은 귀리 성분은 체중 유지와 에너지 공급에 도움이 될 수 있습니다.

7

산모 및 예비 산모

귀리에는 철분, 섬유질, 마그네슘, 아연이 풍부하여 태아의 발달에 기여하고 모유 형성을 촉진할 수 있습니다.

8

피부

귀리 오일은 보습 효과가 있어 피부를 건조하게 하지 않고 각질을 제거하는 데 이상적입니다. 귀리에는 피부 클렌저 역할을 하는 사포닌이 함유되어 있으며, 항산화 성분은 공해와 자외선으로 인한 피부 손상을 막는 데 효과적입니다. 귀리는 자극받은 피부나 여드름, 습진이 생기기 쉬운 피부를 위한 가정 요법이며 피부의 과도한 유분을 흡수하면서 염증을 줄이는 데 도움이 됩니다.

9

당뇨병 식단

귀리에는 베타글루칸 섬유가 함유되어 있어 식사 후 혈당과 인슐린 수치가 급격히 상승하는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다. 또한 귀리는 장 건강에도 도움이 될 수 있습니다.

10

수면

밤에 오트밀을 먹으면 숙면에 도움이 된다는 사실은 오래전부터 알려져 왔습니다. 귀리에는 항스트레스 비타민인 비타민 B6, 마그네슘, 멜라토닌이 풍부하여 수면을 돕는 데 도움이 됩니다.