



Výživové hodnoty ovesných vloček

Ovesné vločky se, jak už název napovídá, vyrábějí z ovsa. Ten má nejlepší složení aminokyselin ze všech možných obilnin. Aminokyseliny napomáhají...

Ovesné vločky se, jak už název napovídá, vyrábějí z ovsa. Ten má nejlepší složení aminokyselin ze všech možných obilnin. **Aminokyseliny** napomáhají stavbě bílkovin a svalů. Bílkoviny v ovesných vločkách se díky těmto aminokyselinám, plus ještě díky aminokyselinám esenciálním, stávají téměř dokonalým proteinem. Další důležitou složkou v ovesných vločkách jsou **antioxidanty**, kterých tam je opravdu široké rozpětí. Nepostradatelná je samozřejmě **vláknina**, které je ve vločkách 12 - 14 %. V ovesných vločkách najdeme vyvážený poměr jak rozpustné, tak nerozpustné vlákniny. A nesmíme zapomínat ani na vitamíny. Zejména pak **vitamíny skupiny B, E, A a D**. Z minerálních látek jsou zastoupeny vápník, hořčík, železo, zinek, mangan, měď a další. Mezi méně zastoupené látky patří kyselina pantotenová a listová.