

Νέα επιστημονικά στοιχεία για τη βρώμη



Σύμφωνα με μια μελέτη

που δημοσιεύθηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό British Journal of Nutrition, η βρώμη μπορεί να διαδραματίσει πολύ σημαντικό ρόλο τόσο στο αίσθημα του κορεσμού τροφής όσο και συστήματα του οργανισμού όπως το πεπτικό και το καρδιαγγειακό.

Με βάση επιδημιολογικά στοιχεία πολλών ερευνών, φαίνεται ότι η τακτική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες (όπως βρώμη) σχετίζεται με χαμηλότερο δείκτη μάζα σώματος και μείωση της πείνας αυξάνοντας ταυτόχρονα το αίσθημα πληρότητας.

Επιπλέον οι β-γλυκάνες και τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στη βρώμη μπορεί να ωφελήσουν την υγεία του εντέρου σε περιπτώσεις όπως η ελκώδη κολίτιδα και η δυσκοιλιότητα, όπως προκύπτει και από προηγούμενες μελέτες. Τέλος αναφορά γίνεται και στα οφέλη που προσφέρει η βρώμη στην υγεία της καρδιάς, καθώς γίνεται συσχέτιση της β-γλυκάνης που περιέχει με την μείωση της χοληστερόλης στο αίμα.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr