PŁATKI OWSIANE



Płatki owsiane produkuje się z owsa siewnego.



Pole owsa



Ziarno owsa

Jak powstają płatki? Najpierw ziarna są obłuszczane, pozbywa się w ten sposób okrywy, czyli otrębów, które oczywiście również nadają się do spożycia i są przygotowywane do sprzedaży. Następnie ziarna zgniata się, otrzymując w ten sposób płatki.

RODZAJE PŁATKÓW OWSIANYCH:

Płatki zwykłe są efektem zgniatania obłuszczonego ziarna. Są zatem najmniej przetworzone (a więc są najzdrowsze- mają najwięcej składników odżywczych), ale z tego powodu gotuje się je najdłużej ze wszystkich rodzajów.



Płatki górskie powstają, kiedy obłuszczone ziarno poddamy dodatkowemu procesowi rozdrabniania jeszcze przed zgniataniem. Płatki będą wtedy drobniejsze i szybsze w przygotowaniu.



Płatki błyskawiczne otrzymamy, jeśli ziarno poddane zostanie dodatkowemu działaniu pary, która rozmiękcza i rozluźnia jego strukturę. Takie płatki przygotowuje się najszybciej, ponieważ szybko miękną i chłoną wodę. Wystarczy zalać je wrzątkiem lub gorącym mlekiem, by otrzymać owsiankę.



W czasie obróbki zawsze traci się pewne wartości. Co ważniejsze, płatki błyskawiczne mają znacząco wyższy indeks glikemiczny, co ma duże znaczenie dla osób chorych na cukrzycę, dbających o linię - Ma to również wpływ na to jak zachowuje się ciało po posiłku, gdy szybko podnosi się poziom glukozy we krwi, czujemy się pobudzeni, jednak kiedy nagle spada, energia nas opuszcza. Dlatego lepiej jest wybierać produkty o niższym indeksie glikemicznym, organizm spokojniej na nie reaguje.



Jakie właściwości mają płatki owsiane?

- pomagają utrzymać wagę
- obniżają ciśnienie krwi
- obniżają poziom cholesterolu
- chronią serce
- stabilizują poziom cukru we krwi
- Zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów jelita grubego

Jak widać z jedzenia płatków owsianych wynikają same korzyści. Więc nie zależnie od tego, które wybierzemy, warto je jeść.



Co można zrobić z płatków owsianych?

- **pyszną owsiankę na mleku lub napoju roślinnym ze świeżymi owocami i orzechami,**



- **ciasteczka owsiane**



- **ciasto na bazie płatków owsianych,**



- **granolę.**



Płatki można dodawać także zamiast jajka lub do zagęszczenia potraw.