

Овсяные хлопья наполняют организм человека энергией. Кроме того, благодаря измельчённому овсу кожа становится подтянутой и эластичной.

Научные работы показывают, что овсянка имеет множество полезных для здоровья свойств. Например, она приводит в норму уровень сахара в крови, снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Цельнозерновой рис также полезен для организма. Всё потому, что он содержит растворимую клетчатку и антиоксиданты.

В немецком журнале *Freunde von Freunden* говорится, что овсяные хлопья содержат пищевые волокна. Они стимулируют процесс пищеварения, хорошо насыщают.

Также в состав овсяных хлопьев входят витамин B1, селен, марганец, железо. Эти вещества положительно влияют на соединительную ткань, улучшают кровообращение, стимулируют выработку коллагена, обновление клеток.

Известно, что в овсянке много витамина B7. Он известен также как биотин и важен для состояния волос, кожи, ногтей. Кроме того, витамин B7 усиливает регенерацию организма, обмен веществ, стимулирует рост клеток.

Зёрна овса отличаются абсорбирующими и очищающими свойствами и борются с акне и постакне. Кроме того, в этих зёрнах содержатся полезные жиры, которые увлажняют кожу естественным образом, придают ей свежий и сияющий вид.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.