



5 beneficios para la salud de comer avena

Nutrición, 22/09/2020



La avena se encuentra entre los granos más saludables del mundo.

Son un grano integral sin gluten

y una gran fuente de importantes vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

Los estudios demuestran que la avena y la avena tienen muchos beneficios para la salud.

Estos incluyen pérdida de peso, niveles más bajos de azúcar en sangre y un riesgo reducido de enfermedad cardíaca.

Aquí hay 5 beneficios para la salud basados ??en la evidencia de comer avena y avena.

Los granos de avena, la forma de avena más intacta y completa, tardan mucho en cocinarse. Por esta razón, la mayoría de la gente prefiere la avena enrollada, triturada o cortada en acero.

La avena instantánea (rápida) es la variedad más procesada. Si bien tardan menos en cocinarse, la textura puede ser blanda.

La avena se come comúnmente para el desayuno como avena, que se obtiene hirviendo avena en agua o leche. La avena a menudo se conoce como papilla.

También se incluyen a menudo en muffins, barras de granola, galletas y otros productos horneados.

La avena es increíblemente nutritiva

La composición de nutrientes de la avena está bien equilibrada. Son una buena fuente de carbohidratos y fibra, incluida la poderosa fibra beta-glucano.

También contienen más proteínas y grasas que la mayoría de los cereales.

La avena está cargada de importantes vitaminas, minerales y compuestos vegetales antioxidantes. Media taza (78 gramos) de avena seca contiene (5):

Manganeso: 191% de la IDR Fósforo: 41% de la IDR Magnesio: 34% de la IDR Cobre: ??24% de la IDR Hierro: 20% de la IDR Zinc: 20% de la IDR Folato: 11% de la IDR Vitamina B1 (tiamina): 39% de la IDR Vitamina B5 (ácido pantoténico): 10% de la IDR Cantidades más pequeñas de calcio, potasio, vitamina B6 (piridoxina) y vitamina B3 (niacina) Esto viene con 51 gramos de carbohidratos, 13 gramos de proteína, 5 gramos de grasa y 8 gramos de fibra, pero solo 303 calorías.

Esto significa que la avena se encuentra entre los alimentos más ricos en nutrientes que puede comer.

La avena integral es rica en antioxidantes, incluidas las avenantramidas

La avena integral es rica en antioxidantes y compuestos vegetales beneficiosos llamados polifenoles. Lo más notable es un grupo único de antioxidantes llamados avenantramidas, que se encuentran casi exclusivamente en la avena. Las avenantramidas pueden ayudar a reducir los niveles de presión arterial al aumentar la producción de óxido nítrico. Esta molécula de gas ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y conduce a un mejor flujo sanguíneo.

Además, las avenantramidas tienen efectos antiinflamatorios y anti-picazón.

El ácido ferúlico también se encuentra en grandes cantidades en la avena. Este es otro antioxidante.

La avena contiene una poderosa fibra soluble llamada beta-glucano

La avena contiene grandes cantidades de betaglucano, un tipo de fibra soluble. El beta-glucano se disuelve parcialmente en agua y forma una solución espesa similar a un gel en el intestino.

Los beneficios para la salud de la fibra de betaglucano incluyen:

Reducción de los niveles de colesterol total y LDL Reducción de la respuesta de insulina y azúcar en sangre Mayor sensación de plenitud. Mayor crecimiento de bacterias buenas en el tracto digestivo. Pueden reducir los niveles de colesterol y proteger el colesterol LDL de daños

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte a nivel mundial. Un factor de riesgo importante es el colesterol alto en sangre. Muchos estudios han demostrado que la fibra de betaglucano en la avena es eficaz para reducir los niveles de colesterol total y LDL.

El betaglucano puede aumentar la excreción de bilis rica en colesterol, reduciendo así los niveles circulantes de colesterol en la sangre.

La oxidación del colesterol LDL (el "malo"), que ocurre cuando el LDL reacciona con los radicales libres, es otro paso crucial en la progresión de la enfermedad cardíaca.

Produce inflamación en las arterias, daña los tejidos y puede aumentar el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

Un estudio informa que los antioxidantes en la avena trabajan junto con la vitamina C para prevenir la oxidación de LDL.

La avena puede mejorar el control del azúcar en sangre

La diabetes tipo 2 es una enfermedad común, caracterizada por niveles de azúcar en sangre significativamente elevados.

Suele deberse a una disminución de la sensibilidad a la hormona insulina. La avena puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre, especialmente en personas con sobrepeso o diabetes tipo 2.

También pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.

Estos efectos se atribuyen principalmente a la capacidad del betaglucano para formar un gel espeso que retrasa el vaciado del estómago y la absorción de glucosa en la sangre.

[El Sardinero](#), organización dedicada a la alimentación.