

LES BIENFAITS DES FLOCONS D'AVOINE

1. L'avoine est dépurative

L'avoine contient une quantité importante d'acides aminés. Ainsi, elle possède une action dépurative pour l'organisme car elle favorise l'élimination des toxines.

2. Elle permet d'améliorer la digestion

Riche en fibres solubles, l'avoine faciliterait la digestion des aliments, le transit au niveau des intestins et éviterait donc les problèmes de constipation.

3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

On trouve dans l'avoine la présence de bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin. En effet, le bêta-glucane d'avoine ralentit la hausse du taux de glycémie après un repas. De plus, avec un IG (index Glycémique) moyen (de 60/65 environ), ce serait la céréale idéale du petit-déjeuner. Vous pouvez donc l'intégrer dans votre petit déjeuner sous formes de lait ou de porridge et faites vous plaisir en variant les recettes.

4. Elle augmente la sensation de satiété

Les flocons d'avoine ont aussi pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. De plus, pour 100g on trouve environ 350 calories, c'est moins que la plupart des céréales petit-déjeuner. C'est donc un aliment que l'on peut privilégier dans le cadre d'un régime.

5. L'avoine un allié pour la peau

L'avoine est aussi riche en antioxydants. Elle pourrait ainsi aider à assouplir et à la cicatrisation de la peau. Elle est donc particulièrement recommandée en cas de peaux sèches, déshydratées, voire même en cas d'eczéma. Astuce beauté : il est possible de réaliser un bain à l'eau d'avoine et/ou un masque avec des flocons d'avoine.