



## Superfood Haferflocken

Hafer, auch als *Avena sativa* bekannt, ist ein Vollkornprodukt, welches meistens als Haferflocken verzehrt wird. Es gibt insgesamt drei Arten von Haferflocken: grobe und zarte Flocken sowie Schmelzflocken.

Das Superfood ist ideal für Menschen, die auf ihre Linie achten möchten, da es nahezu kein Fett enthält und sie lange satt machen. Zudem enthalten Haferflocken viele Ballaststoffe, weshalb sie auch einen positiven Effekt auf die Verdauung haben. Aber auch die äußere Hülle des Hafers ist sehr gut gegen Verstopfung und ist besonders großen Mengen in Haferkleie enthalten.

Hafer hat zudem eine hohe beachtliche Mengen an Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink und fördert beim regelmäßigen Verzehr somit u.a. ein reines und schönes Hautbild, die Immunabwehr, die Nerv-Reiz-Weiterleitung, die Stressresistenz und reduziert Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Nervosität.

Doch damit nicht genug. Studien konnten belegen, dass Haferflocken auch den Cholesterinspiegel reduzieren können. Denn der Ballaststoff Beta-Glucan, der in Haferflocken enthalten ist, senkt effektiv das Cholesterin und den LDL-Anteil.

Das Superfood ist aber auch sehr förderlich bei Menschen, die unter Diabetes Typ 2 leiden. Denn Haferflocken verbessern die Insulinempfindlichkeit. Auch diese Eigenschaft haben die kleinen Flocken dem Ballaststoff Beta-Glucan zu verdanken: Denn dadurch wird der Magen langsamer entleert und so wird weniger Glucose vom Blut absorbiert.

