

AGUA DE AVENA, UN BREBAJE MUY INTERESANTE PARA LA SALUD

El **β -glucano** regula la glucosa de la sangre y reduce el colesterol.

El **β -glucano** se encuentra en los cereales integrales, sobretodo en la avena y en la cebada.

En mayo de hace dos años desconocía totalmente lo que era el **beta-glucano** pero durante las vacaciones del Imsero en Mallorca el señor P. A. nos contó su experiencia: pues tenía los niveles de colesterol muy elevados y en tres meses los había rebajado al mínimo con un correspondiente descenso de peso de 15 kg mediante una simple dieta a base de beber **agua de avena**.

En junio pasado cuando salí de España al comprobar el peso de la maleta observé que mi propio peso era de 85 kg (nunca antes había pesado tanto). Pues bien al llegar a Finlandia y después de enterarme del **β -glucano** quise experimentar bebiendo agua de avena con las comidas sin ninguna otra dieta complementaria y al cabo de un mes mi peso descendió a 78 kg. El único cambio que noté fue que los pantalones me cerraban mejor y la panza me había desaparecido.



Mi experimento consiste en poner un pocillo de copos de avena en un recipiente de boca ancha de 1,5 litros y rellenarlo con agua fría. Luego lo pongo en la nevera agitándolo de vez en cuando para consumir al día siguiente. Cuanto más turbia o alechada esté el agua mayor será la concentración de β -glucano. Dicen los expertos que el mejor efecto se consigue bebiendo el brebaje 1-2 horas antes de las comidas pero yo simplemente lo tomaba con la comida como simple bebida. Recomiendo no utilizar la misma avena ni la misma agua más tres días, se lava el recipiente antes de hacer un nuevo brebaje deshechando el poso que queda en el fondo. ESO ES TODO. Ahora a experimentar valientes.

En España el salvado de avena se encuentra hoy en día en casi todos los supermercados, aquí en Finlandia tenemos este que es muy popular:



El beta-glucano, en Wikipedia (**β -glukaani**, finés) traducido al español dice así: (al final los enlaces)

El **β -glucano** es un hidrato de carbono de larga cadena que se compone de moléculas de glucosa y se encuentra en la avena y la cebada. El β -glucano es una importante fibra alimenticia que reduce los valores de colesterol LDL formando con el agua un gel en el intestino que impide la absorción del colesterol al organismo. El gel que forma el β -glucano se adhiere a los ácidos biliares en el intestino delgado y los lleva fuera del organismo. Una de las sustancias estructurales de los ácidos biliares es el colesterol.

El hígado usa el colesterol existente en el organismo para crear nuevos ácidos biliares en lugar de los eliminados. De esta manera el contenido de colesterol de la sangre se reduce.

El **β -glucano** se extrae de la avena y la cebada, por tanto es un factor importante al investigar la influencia de estos dos cereales en la salud. El **β -glucano** reduce también la absorción de la glucosa e impide las alteraciones del azúcar de la sangre. La dosis recomendada de **β -glucano** es de 3 gramos por día.

La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) ha dado información favorable al **β -glucano** como producto alimenticio que ayuda a reducir los índices de colesterol de la sangre refiriéndose al **β -glucano** procedente tanto de la avena como de la cebada.

Influencia en la salud se consigue con una dosis mínima diaria de **β -glucano** de 3 gramos.

En el producto tiene que haber como mínimo 1 g de **β -glucano** por dosis para que la afirmación sanitaria pueda realizarse.

En promedio el “colesterol malo LDL” se reduce en un 3-5% pero si el nivel del comienzo es elevado la reducción puede alcanzar un 10%.

El **β -glucano** se encuentra por naturaleza en la avena y la cebada a un 3-5%.

https://es.wikipedia.org/wiki/Beta_glucano#Absorci.C3.B3n_de_Beta-glucano

entra en el enlace de Wikipedia en finés

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Beetaglukaani>

¡Un cordial saludo!