

# Gotowany jęczmień to skuteczny sposób na odchudzenie? Oto wyniki badań

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Gotowany jęczmień to skuteczny sposób na odchudzenie? Oto wyniki badań

Naturalne składniki wspomagające odchudzanie są nie tylko skuteczne, ale także i zdrowe. Czy włączenie jęczmienia do codziennej diety może skutecznie pomóc zrzucić zbędne kilogramy?



*Gotowany jęczmień to skuteczny sposób na odchudzenie? Oto wyniki badań*

Aby skutecznie zrzucić zbędne kilogramy trzeba przede wszystkim zadbać o dietę. Dostarczanie odpowiednich składników odżywczych oraz witamin jest podstawą do tego, by zdrowo pozbyć się nadwagi.

Jest wiele naturalnych składników, które mogą nam pomóc rozprawić się ze zbędnymi kilogramami - jednym z nich jest właśnie jęczmień.

**[Zobacz też: JĘCZMIEN Z ANANASEM, POMARAŃCZĄ I RICOTTĄ](#)**

Badanie przeprowadzone przez szwedzkich naukowców pokazały, że gotowany jęczmień ma właściwości, które zmieniają bakterie w jelitach, a co za tym idzie, mogą przyspieszać metabolizm. To z pewnością bardzo pomocne przy chęci zrzucenia zbędnych kilogramów.

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

Jęczmień to zboże, które jest bogate w  **błonnik**, dzięki czemu pomaga zmniejszyć uczucie głodu. Co więcej, jęczmień może mieć zdolność do oddziaływania na wzrost hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości.

### **Zobacz też: MŁODY ZIELONY JĘCZMIENŃ - POZNAJ JEGO WŁAŚCIWOŚCI**

Gotowany jęczmień bardzo dobrze sprawdza się jako dodatek do sałatek, czy zup. Dla tych, którzy jednak wolą bardziej słodką wersję, wystarczy dodać jęczmień do owsianki, płatków albo naleśników, czy gofrów.

Te wszystkie zalety sprawiają, że włączenie do naszej diety tego jednego składnika może się okazać jedną z najlepszych rzeczy jaką możemy zrobić dla naszej **szcuplej sylwetki**.

Zobacz też:

## **Gwiazdy jedzą słodycze i nie tyją - jak one to robią?**

1/6 [>](#)





**Źródło: [Milionkobiet.pl](http://Milionkobiet.pl)**

**Foto: [Shutterstock.com](http://Shutterstock.com)**