



### **Кои начини за консумиране на овесените трици са подходящи?**

Хапвайте овесените трици в максимални дози и във всякакъв вид - в прясно или кисело мляко, в млечни произведения или под формата на палачинки, тиганици, хляб, тесто за пица.

### **Дневна доза трици**

Минимум 3 супени лъжици на ден.

За оптимизиране на резултатите най-добрата дозировка е 1 лъжица сутрин, 2 на обяд и 2 вечер. Такива са съветите на известния френски диетолог д-р Пиер Дюкан.

### **Метод за консумирането на овесените трици**

Идеалното е да ги консумирате по време на ядене, за да се смесят добре с храната. И в този случай, ако си правите палачинки, използвайте само белтъка на яйцето.

И тъй като диабетът обикновено се свързва със свръхтегло или със затлъстяване, както и с повишен холестерол, овесените трици са тройно полезни.

### **Може ли овесените трици да бъдат използвани за профилактика?**

Ако сте млади и нямате диабет, но единият от родителите ви има, смятайте овесените трици за добри и всеотдайни приятели. А ако наследствеността ви е двустранна, да не консумирате овесени трици би било риск.

### **Изследвания за овесените трици**

Овесените трици забавят движението на бързите захари. Като ги включите в достатъчна доза в храната си, няма нищо да загубите само ще спечелите. Ако в консумирате по-отрано трици, д-р Пиер Дюкан е убеден, че ще живеете повече и ще бъдете по-здрави.