

Дюкан и овесените трици. Защо влакнините в овесените трици са толкова важна съставка от диетата за отслабване на д-р Пиер Дюкан?

Това е тяхното свойство да се напояват с вода. Разтворимостта на овесените влакнини е една от най-големите. Те увеличават обема си до 40 пъти. Това тяхно уникално свойство на овесените трици им дава възможността да бъдат като вид пълнеж в стомаха.

Свойството им се проявява именно в стомаха. Това е добра новина за всички, които са решили да отслабват. Механичното засищане, което те създават влияе върху количеството и желанието за поемане на храна при всяко хранене.

Как се формира усещането за ситост?

Стомахът се разпъва, когато е пълен, нервните разклонения, намиращи се по него, предават информация на мозъка за ситост, твърди д-р Пиер Дюкан и ние вече спираме да се храним.

На тази база е създаден и известния силиконов пръстен на стомаха, която да "предизвиква" това усещане. Така стомахът може да се запълни само с няколко хапки и така мозъка да бъде заблуден, че вече сме достатъчно сити.

Как овесените трици успяват да залъжат стомаха и да създадат усещане за засищане?

Разтворимостта на влакнините вършат чудеса. Необходими са само няколко супени лъжици овесени трици, за да запълнят стомаха. Както споменахме, влакнините в овесените трици увеличават обема си до 40 пъти. Ако приемем, че 3 супени лъжици

овесени трици увеличат обема 25 пъти, това прави близо около килограм, което е една маса, заемаща доста голяма част от стомаха, твърди д-р Пиер Дюкан.

Сега нещо МНОГО ВАЖНО!

Триците трябва да се приемат в началото на всяко хранене и то с много вода! Защото в противен случай, консумирани без вода, те няма да увеличат обема си и няма да се постигне желанния ефект на ситост.

Затова д-р Пиер Дюкан препоръчва да се пие много вода всеки ден, за да има ефект от диетата на Дюкан.