

OVES SETÝ

Avena sativa

Ovos siaty

ÚČINNÉ LÁTKY

Betaglukany (rozpuštná vláknina), triterpenické saponiny (avenakosid A a B), fenolické sloučeniny (avenanthramidy A, B, C), alkaloidy (indolalkaloid, gramin, trigonelin, avenin), fytoosteroly (avenasterol), flavonoidy, škroby, bílkoviny (avenalin, avenin) a kumariny; vápník, draslík, fosfor, železo, mangan, zinek, vitamíny A, B-komplex, C, E a aminokyseliny.

ÚČINKY

Betaglukany zvyšují tvorbu kyseliny žlučové, která se tvoří z cholesterolu, tím snižují jeho množství v krevním séru, navíc se i cholesterol z potravy váže na vlákninu a s ní je spolu nevstřebaný vylučován; avenanthramidy snižují tvorbu prozánětlivých působků a umenšují aterosklerotické změny na cévách; při zevním užití na podrážděnou, svědivou pokožku poskytují avenanthramidy protizánětlivý, uklidňující efekt; denní podávání ovsa vede ke snížení systolického i diastolického tlaku, mechanismus není úplně objasněn, nicméně za tento účinek jsou zřejmě zodpovědné dipeptidy a tripeptidy, které mají schopnost blokovat angiotenzin konvertující enzym (ACE), který tlak zvedá; oves pozitivně ovlivňuje hladinu glukózy po jídle (tzv. postprandiální glykémie), předpokládá se, že konzumace ovsa snižuje riziko rakoviny střeva – nejen pro obsah vlákniny, ale také pro obsah avenanthramidů, které při laboratorních pokusech utlumovaly dělení střevních rakovinných buněk.

POUŽITÍ

Při vyšších hladinách cholesterolu, cukru, krevního tlaku, zevně proti svědění

BEZPEČNOST

Konzumace ova v těhotenství a kojení se považuje za bezpečné, většina celiaků oves v umírněném množství toleruje, u dětí by se zevně měl užívat s opatrností, protože dětská pokožka je více prostupná a může vzniknout alergie na bílkoviny ova.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se celá kvetoucí část včetně stébla a semene a dává se 1-4 g 3x denně, zevně buď 100 g řezané rostliny do koupele nebo 5% koloidní oves (získává se namletím ova najemno, povařením a extrakcí koloidního materiálu (zde ovesné částičky rozptýlené ve vodě)); zařazení 75 g sušených ovesných vloček, což představuje asi 3 g rozpustné vlákniny, do jídelníčku může pozitivně působit na léčbu zvýšeného cholesterolu, krevního tlaku a zpomalovat vstřebání glukózy (některé studie ovšem pracují s hodnotou 6 g/den).

Zdroje:

MIRAJ, Sepideh; KIANI, Sadegh. Study of pharmacological effect of *Avena sativa*: A review. *Der Pharmacia Lettre*, 2016, 8.9: 137-40.

SINGH, Rajinder; DE, Subrata; BELKHEIR, Asma. *Avena sativa* (Oat), a potential nutraceutical and therapeutic agent: an overview. *Critical reviews in food science and nutrition*, 2013, 53.2: 126-144.

CHATUEVEDI, Neelam; YADAV, Sachdev; SHUKLA, Kalpana. Diversified therapeutic potential of *Avena sativa*: An exhaustive review. *Asian Journal of Plant Science and Research*, 2011, 1.3: 103-114.

CICERO, Arrigo FG, et al. A randomized placebo-controlled clinical trial to evaluate the medium-term effects of oat fibers on human health: the beta-glucan effects on lipid profile, glycemia and intestinal health (BELT) study. *Nutrients*, 2020, 12.3: 686.

KUMARI, Shuby, et al. Ethnobotany and Phytopharmacology of *Avena sativa*: A Qualitative Review. *Sciences of Phytochemistry*, 2023, 2.1: 56-74.

LISANTE, Toni Anne, et al. A 1% colloidal oatmeal OTC cream is clinically effective for the management of mild to moderate atopic dermatitis in Black or African American children. *Journal of Dermatological treatment*, 2023, 34.1: 2241587.

LI, Anqi, et al. Efficacy of oats in dyslipidemia: a systematic review and meta-analysis. *Food & Function*, 2024, 15.7: 3232-3245.

KLÜMPEN, Linda, et al. Cholesterol-lowering effects of oats induced by microbially produced phenolic metabolites in metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *Nature Communications*, 2026.