



**Овсянка, Сэр!**

Кропотова Анна  
Широкова Александра

К сожалению, овсянку любят далеко не все. Но, кто бы что ни говорил, овсяная каша — незаменимый источник витаминов и минеральных веществ.



A large pile of rolled oats is centered on a dark, almost black background. The oats are light beige and have a flake-like texture. The pile is dense in the center and tapers off towards the edges. The lighting is soft, highlighting the individual flakes and their natural grain.

# И уму, и сердцу

Овсянка обладает антистрессовым эффектом. В ней содержится большое количество витаминов группы В. Регулярное поедание овсянки может сделать вас не только спокойнее, но и умнее. Овсяная каша — лучшее средство нормализовать уровень холестерина и избавиться от сосудистых бляшек. Она способна выводить из организма токсины и соли тяжелых металлов.

# Полезные хлопья

Овсянка издавна используется в народной медицине для лечения различных заболеваний. Если вы страдаете от повышенного давления или просто хотите защитить сердечно-сосудистую систему, ежедневно выпивайте по полстакана овсяного отвара. Овсяная каша и овсяный кисель — признанное средство для лечения заболеваний желудка и кишечника. Овсянку назначают при обострении язвенной болезни желудка, при гастритах, панкреатитах, колитах и отравлениях. Чтобы избавиться от отеков, рекомендуют пить овсяный отвар.



# Не только полезно, но и вкусно

Овсяные хлопья отлично подходят для вкусной выпечки, например, овсяного печенья.

