

ПРОТЕЇНОВІ ЗЛАКОВІ БАТОНЧИКИ У РАЦІОНІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Сучасній людині під час роботи важко знайти перерву, щоб повноцінно прийняти їжу, для цього часто використовують протеїнові коктейлі або протеїнові батончики.

Фітнес батончик - це зручний, швидкий перекус, який дає моментальне насичення та користь для організму. Основним інгредієнтом ласощів виступає протеїн, при цьому решта складу може відрізнитися за смаком та відсотковим співвідношенням поживних речовин. Сьогодні злакові батончики користуються попитом, будучи популярним дієтичним продуктом у всьому світі.

Зернові батончики - це результат пресування злаків, зазвичай вівса, але іноді зустрічаються і жито, пшениця, ячмінь. В них додають шматочки сухофруктів, ягід, горіхи, насіння. В якості підсолоджувача кладуть мед і патоку, а також небезпечний цукор. Злаковий батончик зручний у використанні (наприклад, його можна взяти в дорогу), не вимагає особливих умов зберігання, має хорошу поживну цінність. Цільні зерна, що входять до складу продукту, позитивно впливають на перистальтику кишечника, а також нормалізують діяльність шлунково-кишкового тракту. Дієтичний продукт багатий клітковиною, яка позитивно впливає на зниження ваги і рівень холестерину в крові. Злакові є джерелом вітаміну В, магнію і кальцію. Крім цього, батончики довго перетравлюються (за рахунок повільних вуглеводів), а значить вони ситні і насичують організм без стрибків рівня цукру в крові. Це корисний перекус для тих, хто стежить за своєю вагою і харчуванням. Ними можна безпечно замінити шкідливі ласощі (цукерки, шоколад, печиво).

Однак, фахівці з харчування стверджують, що далеко не всі дієтичні батончики корисні і можуть входити в раціон при зниженні ваги. Щоб вибрати гарний продукт, потрібно вивчати склад, звертати увагу на пропорції білку, жиру та вуглеводів, калорійність. Якщо в складі на перших позиціях цукор або сиропи на його основі, жири (пальмова олія), хімічні добавки, молочний шоколад, то від такої їжі варто відмовитися.

Корисний дієтичний батончик повинен містити цільні злаки, сухофрукти, ягоди, горіхи, насіння, якісний протеїн. Такі вироби покращують обмінні процеси, є матеріалом для будови нових клітин, покращують травлення, сприяють схудненню. Дієтологи радять вживати за день один-два батончика, та бажано в першій половині дня.