



HEALTH & BEAUTY



Корисна інформація для контролю ваги

Поширені запитання | FAQs

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ ВАГОЮ

Під час і навіть після вашої програми **LR BODY MISSION** важливо, щоб ви мали збалансоване та різноманітне харчування. Ми хочемо підтримати вас і дати корисні поради.

- 1. Баластні речовини (клітковина)**
- 2. Протеїни**
- 3. Стевія**
- 4. Вміст цукру**

1. Баластні речовини (клітковина).

Баластні речовини – це рослинні компоненти, які не перетравлюються організмом людини або засвоюються лише в обмеженому обсязі. Вони в основному містяться в поверхневих шарах зерна злаків, а також у бобових, овочах і фруктах, горіхах і насінні. Харчові волокна належать до вуглеводів і забезпечують мало або зовсім не містять калорій. Вони виконують важливі функції в організмі людини.

Баластні речовини стимулюють роботу кишечника, тим самим сприяючи травленню і досягненню тривалого ефекту насичення. Крім того, вони можуть зв'язувати частину холестерину в кишечнику, а значить, сприяти зниженню рівня холестерину в крові. У товстому кишечнику харчові волокна мають пробіотичний ефект, тобто забезпечують мікроорганізми, які там живуть, поживними речовинами і сприяють їхньому росту.¹

Німецьке товариство харчування (DGE) рекомендує споживати не менше 30 г клітковини на день. Однак багатьом людям важко дотримуватися правильної кількості споживання клітковини. Згідно з даними Національного дослідження споживання II, 75% жінок і 68% чоловіків споживають клітковину нижче рекомендованої норми, що становить принаймні 30 г на день. Споживання становить 25 г (чоловіки) або 23 г (жінки) на добу.

2. Протеїни

Одна властивість протеїнів є особливо важливою: їхня біологічна цінність. Біологічна цінність є головним показником, який вказує, наскільки ефективно харчовий білок (протеїн) може бути використаний організмом. Наприклад, курячі яйця мають 100% біологічну цінність.

Багато людей вважають, що тваринні протеїни, такі як сироватка, мають вищу біологічну цінність, ніж рослинні білки, оскільки їхній амінокислотний профіль більше схожий на людський.

Проте, завдяки ретельно підібраній комбінації різних рослинних білків, таких як соя і горох, можна досягти такого ж високого значення, як і сироваткових протеїнів.

¹ Німецьке товариство харчування е. V. (2019): Харчові волокна – цінні для вашого здоров'я.

Ми зібрали для вас факти про деякі рослинні протеїни:

Горох²:

- Високий вміст протеїну
- 23 г білка на 100 г гороху
- Містить більше білка на 100 г, ніж яйця, молоко та яловичина
- Допомогає нарощувати м'язи

Нут³:

- Багатий на білок, вітаміни та цінні баластні речовини
- Підтримує процеси травлення
- Запобігає відчуттю ненаситного голоду
- Має антиоксидантну дію

Квасоля⁴:

- Містить велику кількість цінних баластних речовин та протеїнів
- Вирощування не шкідливе для довкілля
- Можна вирощувати в більш холодних регіонах, а отже відбувається скорочення транспортування та вирубки лісів
- Вирощуються без шкідливих для довкілля добрив

Соя⁵:

- Багата на цінний білок
- Має дуже хороший профіль поживних речовин і найвищу біологічну цінність серед рослинних протеїнів

3. Стевія

Стевія є прекрасним заміником звичайного цукру. Стевія не тільки солодша на смак, але й містить нуль калорій.

4. Вміст цукру

Розрізняють три формулювання, коли йдеться про те, скільки цукру містить їжа: «Без цукру», «Низький вміст цукру» та «Без додавання цукру».

Але що означають ці три фрази?

- Формулювання «Без цукру» можна використовувати, якщо їжа, приготована відповідно до інструкції, містить рівно або менше ніж 0,5 г цукру на 100 мл.

Щоб пояснити це більш детально, рекомендуємо переглянути таблицю енергетичної цінності одного з наших продуктів LR, наприклад, ванільний коктейль LR FIGUACTIVE. Відповідну інформацію можна знайти в колонці «на порцію».

Енергетична цінність	на 100 г порошку	% рекомендована добова норма споживання на 100 г порошку	на порцію***	% рекомендованої добової норми споживання на порцію***
Калорійність	1754 кДж / 419 ккал	----	907 кДж / 216 ккал	----
Жири	15 г	----	6,7 г	----
з них насичені жирні кислоти	9,4 г	----	3,3 г	----
з них мононенасичені жирні кислоти	1,7 г	----	1,0 г	----
з них поліненасичені жирні кислоти	2,2 г	----	2,1 г	----
Вуглеводи	30 г	----	14 г	----
з них цукри	3,8 г	----	3,0 г	----
Клітковина	13 г	----	7,3 г	----
Білок	35 г	----	21 г	----
Сіль	1,7 г	----	0,76 г	----
Вітамін А	811 мкг	101	251 мкг	31
Вітамін D	5,5 мкг	110	1,7 мкг	34
Вітамін Е	8,1 мг	68	9,7 мг	81
Вітамін С	82 мг	103	25 мг	31
Тіамін	0,66 мг	60	0,38 мг	35
Рибофлавін	1,4 мг	100	0,52 мг	37
Нікотинова кислота	11 мг	69	6,1 мг	38
Вітамін В6	1,2 мг	86	0,52 мг	37
Фолієва кислота	170 мкг	85	161 мкг	81
Вітамін В12	2,6 мкг	104	0,82 мкг	33
Біотін	44 мкг	88	19 мкг	38
Пантотенова кислота	6,8 мг	113	2,1 мг	35
Вітамін К	76 мкг	101	33 мкг	44
Кальцій	741 мг	93	269 мг	33
Фосфор	671 мг	96	364 мг	52
Калій	385 мг	19	629 мг	31
Залізо	12 мг	86	5,5 мг	39
Цинк	11 мг	110	3,3 мг	33
Мідь	1,2 мг	120	0,72 мг	72
Йод	176 мкг	117	60,6 мкг	40
Селен	76 мкг	138	24 мкг	44
Магній	257 мг	69	143 мг	38
Марганець	1,7 мг	85	1,2 мг	60
Натрій	680 мг	****	268 мг	****
Лінолева кислота	2,1 г	****	1,9 г	****

- «Низький вміст цукру» означає, що їжа містить менше 5 г і в рідині менше 2,5 г на 100 г або мл.
- «Без додавання цукру» означає, що в процесі виробництва в продукти харчування цукру не додавали. Однак їжа може мати природний вміст цукру з таких інгредієнтів, як фрукти чи овочі.

² Pharmazeutische Zeitung (2018 р.): Послинний білок під лупою

³ Eat smarter

⁴ Süddeutsche Zeitung (2020 р.)

⁵ Journal of Agricultural and Food Chemistry