

Батончики с протеином считаются полезными, если вы соблюдаете сбалансированную диету, включающую много овощей, фруктов, цельного зерна и бобовых. Вот какую пользу и какой вред эти батончики несут.

Быстрый заряд энергии. Важно при этом учитывать, какой у вас рацион и действительно ли вам требуется больше белка.

Дополнительные питательные вещества. Это витамины, минералы, клетчатка. Они содержатся в некоторых протеиновых батончиках, говорит Кевин Парк, диетолог в Keck Medicine в USC.

Помощь в восстановлении мышц. Всё потому, что белок – строительный материал для мышц.

Удобная закуска. Протеиновые батончики пригодятся тем, у кого нет времени готовить перекусы и еду в течение дня.



WeBond Creations / Getty Images

Ультраобработанные ингредиенты. Часто в протеиновых батончиках есть консерванты и другие вещества, которые продлевают срок годности. Это помещает их в список ультраобработанных продуктов. Но не все подобные батончики одинаковы.

Больше сахара, чем вы ожидаете. Многие протеиновые батончики содержат большое количество добавленного сахара. Постарайтесь выбрать такой батончик, в котором от 6 до 8 г добавленного сахара.

Вредные для кишечника ингредиенты. Из-за добавленного сахара протеиновый батончик может перевариваться с трудом. У некоторых людей возникнет даже от этого расстройство желудка. Сахарные спирты в составе некоторых протеиновых батончиков тоже могут привести к диарее.

Больше калорий, чем вы думаете. Некоторые протеиновые батончики содержат до 500 ккал.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.