

Недавняя научная статья ставит под сомнение пищевую ценность протеиновых батончиков. Учёные обнаружили, что многие из более чем 1600 протестированных батончиков не содержали необходимое количество белка. Кроме того, белок в них был не лучшего качества, что сказывается на его усвоении.

В рамках нового исследования специалисты использовали информацию из онлайн-базы данных, созданной потребителями, OpenFoodFacts.org. В целом они проанализировали список из примерно 4600 протеиновых батончиков. Далее они разделили эти батончики на группы в зависимости от типа белка: только растительный белок (гороховый и рисовый), только животный белок (молочный), смесь молочного, яичного и соевого белка, смесь молока, коллагена и соевого белка. После этого учёные пропустили батончики через пищеварительную симуляцию под названием Infogest, чтобы узнать аминокислотный состав продуктов и количество усваиваемого белка.



sanjagrujic / Getty Images

По итогам эксперимента учёные пришли к двум выводам. Во-первых, большинство

батончиков не содержало много белка: 81% батончиков получали не менее 20% своих калорий из белка, а 19% — нет.

Во-вторых, усвояемость некоторых белков в батончиках была низкой. Этот показатель сильно варьировался от 47% до 81%. Причём некоторые из продуктов с более низкими показателями содержали животный белок или сою, то есть высококачественные и полноценные белки.