Не так давно одна из наших клиентах спрашивала, почему мы не продаем этот продукт. Ниже грамотный разбор его состава.

АНАЛИЗ СОСТАВА ENERGY DIET ИЛИ НЕМНОГО О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ СОСТАВ.

Автор: Наталья Шелест.

Вот, к примеру, описание на оф. сайте: "Energy Diet HD –высокотехнологичный продукт, созданный на основе компонентов природного происхождения. Это сбалансированный, если угодно, «идеальный» продукт питания, в котором разумно сочетаются необходимые организму человека компоненты."

Впечатляет? Ещё бы! Даже модное сейчас "HD" вставили, которое нынче употребляют по делу и без. Это сокращение изначально означает High Definition - "высокая четкость", и термин относится к качеству изображения/звучания, а никак не продукта. И подобных громких заявлений на сайте можно найти на каждом углу в больших количествах)
Что сказать, маркетинговый отдел у них работает знатно, неискушённому в вопросах пищевых добавок человеку действительно несложно внушить байку о пользе и чуть не "волшебстве" своего продукта.

Итак, опустив различные ароматизаторы, консерванты, стабилизаторы и разрыхлители (кстати, их в коктейле довольно много, что уже не делает ему чести), что же мы получаем в 450граммовой банке за немалые деньги?

Цитирую: Белки сои, декстроза, белки молока, масло растительное (масло сои, сироп декстрозы), белки гороха, крахмал, инулин цикория, мальтодекстрин.

Итак, что же тут такого полезного в составе? Давайте разберём каждый пункт:

* Белок сои и гороха - самые дешёвые источники белка, причём белка растительного, с самым неполноценным аминокислотным составом. За счёт своей дешевизны зачастую используются для добавления в корм рогатого скота.

* Белки молока. Ок, уже лучше, чем соевый белок, но то что находится этот компонент на 3м месте означает что там его меньше чем соевого и декстрозы. Белок как белок, просто взяли и добавили сухого обезжиренного молока, ничего волшебного. Ну пусть будет.

* Простые углеводы: декстроза/мальтодекстрин/крахмал - сахариды также с очень низкой стоимостью, которые очень быстро усваиваются, повышают уровень инсулина, и организм, не зная куда девать столько поступившего сахара в крови откладывает его в жировые клетки. Именно таких продуктов и следует избегать, а нам же его преподносят как ингредиент для похудания, WUT? А тортик, заеденный булочкой с повидлом + чай с 4 ложками сахара также поможет похудению, да??
Самое применение мальтодекстрину - спортсменам, восстановить энергетические запасы после тяжёлой тренировки, но никак не в ежедневном рационе обычного человека.

* Инулин цикория: пожалуй, самый полезный компонент из всего состава. Это не что иное как клетчатка - вещество, которое не растворяется в ЖКТ, а проходит через него, причём, впитав воду как губка и увеличившись в несколько раз, очищая кишечник и улучшая микрофлору. Но в составе его всего 6гр, что составляет лишь одну пятую от

дневной потребности.

* Масло растительное (масло сои) - ну про сою я уже упоминал, про масло этого растения можно сказать то же самое что и про белок - дешёвое доступное сырьё. Ничего, чем бы это масло выгодно отличалось от обычного подсолнечного, в нём нет.

Посмотрим на цифры:
Состав на 100 г продукта:
Белка: 37 г
Углеводов: 44 г
Жиров: 9,3 г
Пищевые волокна(клетчатка): 6.6 г

Итого в 450-граммовой банке имеем:
166 г низкокачественного белка
198 г простых углеводов
42 г жира
30 г клетчатки

В общем, к чему это все? ОБЯЗАТЕЛЬНО читайте состав, смотрите соотношение белков/углеводов, какие именно там содержатся компоненты