

עולם הדגנים

הדגנים חיוניים לגדילה ולהתפתחות ומספקים לגוף פחמימות, סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים, נוגדי חימצון ומגוון רחב של חומרי טבע. משפחת הדגנים מונה יותר מ-700 סוגים של דגנים רק חלקם משמשים למאכל. הדגנים הם חלק בלתי נפרד מהתפריט היומי מזה אלפי שנים. סיבי הדגנים כמו סובין החיטה תורמים לפעילות העיכול, לתחושת שובע ולספיגה איטית של פחמימות לדם ובכך תורמים להאטת קצב עיכול הפחמימות וספיגת הסוכר מהמזון לדם. הדגנים תורמים לויסות תחושת הרעב והשובע ובכך תורמים לשמירה על המשקל ולתהליכי הרזייה. בשטראוס מגוון מוצרים מבוססי דגנים:

גרנולה ומוזלי:

הגרנולה והמוזלי של אנרג'י מכילים שילוב יחודי של מגוון דגנים, פירות יבשים, סיבים תזונתיים וויטמינים: **דגנים מלאים שלמים (שיבולת שועל, חיטה מלאה-)** אכילת דגנים מלאים בצורתם השלמה מחייבת לעיסה ממושכת יותר תורמת לאכילה איטית יותר לשליטה רבה יותר על הכמות הנאכלת ועל ידי כך מעניקה תחושת שובע לאורך זמן רב יותר. **דגנים מלאים שלמים-** אכילת דגנים מלאים בצורתם השלמה מעודדת את תנועתיות פעולת העיכול ועל ידי כך מסייעת בהסדרת פעילות העיכול. **שזיפים מיובשים, תמר, צימוקים -** עשירים בסיבים תזונתיים ורכיבים צמחיים (חומרים לקסטיביים) המעוררים את תנועתיות המעי. הגרנולה והמוזלי של אנרג'י מספקים **סיבים פרה ביוטיים** סיבים המהווים קרקע לעידוד צמיחה של חיידקים ידידותיים במעי". **ארוחה ביוטית:** "אכילת גרנולה ומוזלי בשילוב עם יוגורט פרוביוטי כגון אקטיביה או יוגורט ביו של דנונה משלבת בין חיידקי הביו של היוגורט וסיבים הפרה ביוטיים וביחד יוצרים "ארוחה ביוטית" בעלת תרומה משמעותית לתפקוד המעי ותחושת שובע לאורך זמן.

חטיפים על בסיס דגנים:

חטיפי הדגנים של אנרג'י מספקים פתרון קל, זמין ונוח לאכילה בין הארוחות. החטיפים מכילים מגוון דגנים ומועשרים בויטמינים וברזל.

חטיפי דגנים ואורח חיים פעיל

חטיפי דגנים מספקים אנרגיה זמינה ומתאימים לאורח חיים אנרגטי ופעיל. חטיפי דגנים מתאימים לפני פעילות גופנית הם עשויים לסייע ב-
1. שמירה על ריכוז וערנות ומניעת ירידה חדה ברמת הסוכר בדם עקב מאמץ.
2. שמירה על מאגרי הגליקוגן בשרירים ובכבד.
3. שמירה על פעילות תקינה של מערכת העיכול.

יותר משעתיים לפני פעילות גופנית חשוב שמאגרי האנרגיה בגוף יהיו ערוכים להבטיח את היכולת לאמץ את

הגוף לאורך זמן, צריכת מזון עשיר בפחמימות מגדילה את אחסון הגליקוגן בשריר מ-17 גר/ק"ג שריר ל: 50 גר/ק"ג שריר ולפיכך מזון עשיר בפחמימות יאפשר הגדלת משך המאמץ. כמו ארוחת פסטה עשירה

הרכב המזון המומלץ בסמוך לתחילת הפעילות רצוי שיהיה עשיר בפחמימות כמקור אנרגיה זמינה
דל בחלבון ושומן ואינו עתיר בסיבים תזונתיים כגון, חטיפי דגנים.

מדוע חשובה צריכת מזון במהלך פעילות גופנית?

אכילה במהלך פעילות תורמת לשימור גליקוגן השריר ומעלה את רמת הגלוקוז בדם. בעקבות כך, נגרמת עלייה ברמת האינסולין המובילה לירידה ברמות הקורטיזול. תגובה זו יכולה למנוע כאבי ראש, תשישות ובחילות.

צריכת פחמימות במהלך הפעילות תגרום:

- 1.לעלייה מתונה ולא חדה ברמות האינסולין
- 2.לשיפור הביצועים
- 3.להארכת משך הפעילות
- 4.דחיית תחושת התשישות

הרכב המזון המומלץ במהלך הפעילות דומה להרכב המומלץ לפני אימון:

צריכת פחמימות זמינות וצמצום חלבונים שומנים וסיבים תזונתיים להם זמן שהייה ארוך יותר במערכת העיכול.

חטיף דגנים מכיל שילוב מרכיבים תזונתיים המסייעים לאורח חיים פעיל פחמימות זמינות

מספקות אנרגיה לפעילות כדי להבטיח את היכולת לאמץ את הגוף לאורך זמן , פחמימות מורכבות שמקורן מהדגנים ופחמימות זמינות שמקורן בסוכרים פשוטים כגון, דקסטרוז, פרוקטוז וגלוקוז מעניקים תמיכה אנרגטית מיידית עם תחילת הפעילות ושמירה על רמות גלוקוז במהלך הפעילות. חומצה פולית וברזל B6 , ויטמין B12 , ויטמין B : ויטמינים ומינרלים קומפלקס ויטמינים מקבוצה התורמים לפעולת השריר ובתהליכי ניצול אנרגיה.

מיעוט שומן וסיבים תזונתיים

בזמן מאמץ ישנה ירידה בזרימת הדם למערכת העיכול ועל כן מומלץ על צריכה מועטה של שומן וסיבים תזונתיים.

השומנים מאיטים את קצב התרוקנות הקיבה ועל כן עלולים להכביד על הפעילות ואף למנוע את ניצול הפחמימות בזמן רצוי, מיעוט הסיבים התזונתיים מאפשר עיכול מהיר של מרכיבי הארוחה.

פסטה טרייה:

הפסטה, מלכת המטבח האיטלקי ואחד המאכלים הכי אהובים בעולם". פסטה "באיטלקית פירושו בצק ומכינים אותה מסוגים שונים של קמח, בדרך כלל מקמח דורום, המופק מחיטה הגדלה בחורף ומיועדת במיוחד לפסטה.

פסטה במגוון מליות כמו רביולי, מהווה בסיס לתזונה עשירה במרכיבים מזינים ודלת שומנים שתומכת באורח חיים בריא ופעיל. ארוחת הפסטה קלה להכנה ועשירה בטעמה.

פסטה במילוי מלית חלבונים תורמת לתחושת שובע. רוטב הפסטה מאפשר להעשיר את הארוחה במרכיבים בריאים ומזינים כמו רוטב פסטו, רוטב עגבניות, שמן זית ועוד.

שטראוס מציעה מגוון ארוחות פסטה טרייה

ארוחת הפסטה הטרייה של שטראוס מאפשרת להנות ממנה עיקרית משביעה, מהנה ובריאה ומהווה פיתרון נהדר לארוחה למשפחה, כתחליף מאוזן למזון מוכן. ארוחת הפסטה של שטראוס עשירה בחלבונים ובסידן ואינה מכילה חומרים משמרים.

הסדרה כוללת מגוון מילויים של גבינות, בטטה, חרד, פטריות ועוד. כוס פסטה המוכנה תוך דקה מכילה חלבונים שבין 9.5-12 גרם וסידן בערכים שבין 100 ל 183 מ"ג בהתאם למלית. ארוחת פסטה טרייה יכולה להתאים גם לאחר פעילות גופנית.