

Owocjo protein

Owocjo protein to jogurt wysokobiałkowy do picia, którego receptura opiera się na czterech prostych składnikach: jogurcie, białkach mleka, przecierze jabłkowym i przecierze malinowym. Dzięki temu produkt wyróżnia się czystym składem.

Wartości odżywcze i funkcjonalne:

- Wysoka zawartość pełnowartościowego białka – jedna porcja (330 ml) dostarcza 30 g białka mleka, które zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne, kluczowe dla budowy i regeneracji mięśni. Jest to szczególnie istotne dla osób aktywnych fizycznie, sportowców oraz osób w okresie rekonwalescencji.
- Bakterie probiotyczne – obecne w produkcie kultury bakterii mlekowych oraz bakterii probiotycznych wspierają prawidłową mikroflorę jelitową i mogą korzystnie wpływać na odporność organizmu.
- Brak dodanego cukru – słodycz produktu pochodzi wyłącznie z naturalnych przecierów owocowych, co czyni go odpowiednim dla osób redukujących spożycie cukrów prostych.
- Niska kaloryczność w porównaniu do typowych przekąsek białkowych sprawia, że Owocjo protein może być wartościowym elementem diety o zmniejszonej kaloryczności.
- Naturalne antyoksydanty – przecier jabłkowy i malinowy są źródłem polifenoli oraz witaminy C, czyli związków o działaniu antyoksydacyjnym, które wspierają organizm w neutralizacji wolnych rodników i pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Dla kogo?

Owocjo protein sprawdzi się jako uzupełnienie codziennej diety u osób:

- aktywnych fizycznie, potrzebujących dobrego źródła białka i energii,
- budujących masę mięśniową i potrzebujących regeneracji powysiłkowej,
- starszych i w okresie rekonwalescencji, gdy zapotrzebowanie na białko wzrasta,
- dbających o prawidłową mikroflorę jelit i ograniczających spożycie cukru,
- poszukujących alternatywy dla słodzonych napojów mlecznych i deserów.

Skład produktu:

mleko krowie, żywe kultury bakterii jogurtowych, przecier jabłkowy, przecier malinowy, białka mleka

Produkt opracowany przez zespół z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie: dr hab. inż. Maciej Nastaj, mgr inż. Robert Waraczewski (Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii, Zakład Technologii Mleczarstwa i Żywności Funkcjonalnej).

Osoba do kontaktu: Maciej Nastaj, maciej.nastaj@up.lublin.pl

Literatura:

1. Antonio, J., Evans, C., Ferrando, A. A., Stout, J. R., Antonio, B., Cintineo, H. P., ... & Kreider, R. B. (2024). Common questions and misconceptions about protein supplementation: what does the scientific evidence really show?. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 21(1), 2341903.
2. <https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/obesity/sugars-factsheet.pdf>
3. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>
4. Jang, Y. J. (2022). The effects of protein and supplements on sarcopenia in human clinical studies: how older adults should consume protein and supplements. *Journal of microbiology and biotechnology*, 33(2), 143.
5. Layman, D. K. (2024). Impacts of protein quantity and distribution on body composition. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1388986.
6. Moughan, P. J., & Lim, W. X. J. (2024). Digestible indispensable amino acid score (DIAAS): 10 years on. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1389719.
7. Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., Douglas, S. M., & Leidy, H. J. (2014). Effects of high-protein vs. high-fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. *Nutrition journal*, 13(1), 97.