

La aplicación de cereales en alimentos de nutrición deportiva en China (2)

Beneficios para la salud de los cereales



El cereal es un producto de cuidado de la salud para la dieta diaria de las personas. Los estudios han demostrado que los granos de arroz tienen una variedad de beneficios para la salud, como el arroz glutinoso con bazo y estómago, Buzhongqi, nutriendo el yin y los líquidos, eliminando problemas y saciando la sed, y previniendo la diarrea intestinal. El bazo y el estómago son débiles, la polidipsia, la desnutrición y la debilidad después de la enfermedad, pero los pacientes con diabetes deben prestar atención a no comer más.

[Secadora de microondas](#)

El arroz integral puede promover la motilidad gastrointestinal, aliviar enfermedades estomacales como enfermedades estomacales, estreñimiento y hemorroides, reducir el colesterol y reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente

cerebrovascular. El arroz glutinoso tiene los efectos de diluir el agua, el bazo y la diarrea, eliminar el calor y desintoxicar, y tiene efectos terapéuticos y preventivos sobre la deficiencia del bazo, la diarrea, el dolor muscular y el dolor en las articulaciones. [Equipos para la fabricación de barras de cereales.](#)

La avena y el centeno en los granos de trigo tienen funciones de salud tales como efectos anticancerígenos, antioxidantes y probióticos. El efecto de la rutina en la amargura sobre la disminución de la presión arterial y la disminución de los lípidos en la sangre también es significativo.

Definición de alimentos de nutrición deportiva.

En 2007, la Ley de Alimentos de China estipuló la definición de alimentos de nutrición deportiva, es decir, "los alimentos de nutrición deportiva son alimentos especialmente procesados para satisfacer el estado metabólico fisiológico, la capacidad de ejercicio y las necesidades especiales de ciertos nutrientes".

Hasta 2015, los "Países de seguridad alimentaria: Normativa general de los alimentos de nutrición deportiva estándar" redefinieron los alimentos de nutrición deportiva, es decir, los alimentos de nutrición deportiva deben satisfacer a la población deportiva (se refiere a participar en ejercicio físico más de 3 veces por semana, cada duración es 30). Alimentos especialmente procesados para el estado metabólico fisiológico, la capacidad de ejercicio y las necesidades especiales de ciertos nutrientes para personas con mínimas y superiores, cada una con intensidad de ejercicio moderada o superior.

Clasificación de alimentos de nutrición deportiva.

Según las normas internacionales de clasificación, los alimentos de nutrición deportiva se dividen principalmente en alimentos de nutrición deportiva, suplementos deportivos y bebidas deportivas. En algunos países desarrollados, como los Estados Unidos y Canadá, los alimentos de nutrición deportiva se dividen en dos categorías: deportistas y no deportistas. Al mismo tiempo, se dividen en atletas profesionales, entusiastas del fitness y entusiastas del deporte. La clasificación de los alimentos de nutrición deportiva en China integra principalmente los estándares internacionales con los estándares de clasificación de los países desarrollados, y los clasifica de acuerdo con los dos métodos de nutrientes característicos y deportes.

De acuerdo con los nutrientes característicos agregados a la nutrición deportiva, se divide en:

(1) Energía complementaria: con carbohidratos como el componente principal, la energía se puede suministrar de forma rápida o continua.

(2) Clase de energía de control: Satisfacer la demanda de peso de control de ejercicio, incluida la promoción del consumo y la sustitución de energía.

(3) Proteína suplementaria: la proteína y / o el hidrolizado de proteínas es el componente principal, que puede satisfacer las necesidades de crecimiento y reparación del tejido corporal.

Según los deportes, los alimentos de nutrición deportiva se dividen en:

(1) Clase de fuerza de velocidad: se caracteriza por la creatina y es adecuada para personas que utilizan ejercicios de velocidad, salto de altura, pelota, levantamiento de pesas, lucha, judo, taekwondo, musculación y equipo de fuerza.

(2) Clase de resistencia: se caracteriza por la vitamina B1 y la vitamina B2. Es adecuada para personas que corren a distancias medias y largas, trotar, caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar, navegar, hacer aeróbicos, bailar, practicar deportes al aire libre y otras personas.

(3) Recuperación después del ejercicio: se caracteriza por péptidos y es adecuado para personas con moderada o alta intensidad o recuperación del ejercicio a largo plazo.