

10.06.2020

**Forfatter: Andreas Mæchel Fritzen**

### **Generelt om snacken:**

Det er en bæredygtig, plantebaseret snack, der selv med et lavt energiindhold indeholder en betydelig mængde protein og en lang række vitaminer og mineraler, der alle er sunde, essentielle komponenter for kroppen. Snacken indeholder et potpourri af de ting, som veganere og vegetarer ofte er fundet at være i underskud af og er således en anbefalelsesværdig snack som supplement til den vegetariske kost. Et rendyrket vegetabilsk produkt med så højt proteinindhold og bredspektret aminosyreprofil er endvidere oplagt som kosttilskud til atleten, den aldrende eller teenageren i voksenalderen, der vil optimere sin muskelproteinsyntese (nydannelse af mere mere) på en sund, naturlig og plantebaseret facon. Dertil indeholder snacken flere komponenter, der er vitale i sundhedsmæssig forstand og vigtige byggesten for kroppen uden at indeholde ret meget energi, hvorfor den kan betragtes som en sund snack på farten.

### **Makronæringsstof- (kulhydrat, fedt og protein) og energiindhold pr. 100 g snack:**

For veganere og vegetarer er det ofte en udfordring at få tilstrækkeligt med protein. Vegetabiliske proteinkilder er generelt mindre komplette i deres aminosyreprofil og har lavere biologisk værdi. Vegetabilisk protein indeholder således sjældent alle essentielle aminosyrer, og vegetabilisk protein optages og udnyttes oftest dårligere end animalsk protein. Ohpops! snacken udmærker sig som et unikt plantebaseret produkt ved have et utrolig højt proteinindhold – også sammenlignet med f.eks. kød. Snacken indeholder knap dobbelt så meget protein/100 g som kød, såsom kylling og oksekød. Protein består af forskellige aminosyrer, og snacken udmærker sig ved at indeholde alle essentielle aminosyrer – de 8 aminosyrer, som kroppen ikke selv kan danne, og derfor er nødt til at få tildelt via kosten. Særligt ved netop denne snack er endvidere, at den aminosyre, der er mest af, er netop den essentielle og forgrenede aminosyre leucin. Leucin er særlig potent til at signalere til musklernes nydannelse af protein og således essentiel i vedligeholdelse, øgning eller modvirkning af tab i muskelmasse – både for atleten, teenageren i voksenalderen eller den aldrende med faldende muskelmasse.

Samtidig med snackens høje proteinindhold, indeholder den ikke særlig meget energi (blot 78 kcal per pose), hvilket ellers mange andre snacks og proteinbarer indeholder – og der er også et lavt fedtindhold i snacken – blot 13g/100 g. Og særligt i den sammenhæng, så er det fedt, der er i snacken, fortrinsvist af mono- og polyumættede fedtsyrer. Ohpop! snacken indeholder 0,67 g n-3 fedtsyrer per 100 g, hvilket svarer til 20% af anbefalet indtag af n-3 fedtsyrer. Baren indeholder således en anseelig mængde af de essentielle polyumættede fedtsyrer linoleate (3,71 g/100 g) samt alpha-linoleate (0,67 g/100 g). alpha-linoleate er den primære n-3 fedtsyre. Alpha-linolate er kendt for at spille en rolle i regulering af blodtryk, inflammation m.v. Desuden er alpha-linolate precursor for EPA (C20:5n-3) og DHA (C22:6n-3), som begge er yderst vigtige for hjernens funktion samt synet.

Snackens kulhydrater indhold er 34g/100 g, og det er langt overvejende primært komplekse kulhydrater uden tilsat sukker. Det betyder langsommere stigning og bedre regulering af blodsukkeret, således store udsving i ens blodsukker undgås, og man ikke bliver træt eller sulten igen efter indtagelse af denne snack, i modsætning til andre snacks med betydelige mængder tilsat sukker. Endvidere er der et moderat indhold af kostfibre 9,5 g/100 g, 1,9 g per pose, hvilket er godt for ens tarmbakteriesammensætning og hjælper til at imødekomme kostrådene med at øge indtaget af kostfibre for at opnå disses sundhedsgavnige effekter (såsom at sætte skub i fordøjelse og være associeret med nedsat risiko for hjertekar-sygdomme og kræft).

### **Mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler) pr. 100 g:**

I modsætning til klassiske proteinbarer – eller traditionelle snacks som chokoladebarer, chips eller lignende – er denne snack rig på en kaskade af vitaminer og mineraler. Ikke blot mætter snacken og tilføjes kroppen protein, men snacken bidrager også med flere andre vigtige byggesten for kroppen.

Snacken er særlig rig på B-vitaminer; blandt andet folat (vigtig for celledeling – særligt vigtig under graviditet) (100 g snack svarer til 36% af anbefalet dagligt indtag), B6 (vigtig for immunforsvar – og dannelse af antistoffer) (100 g snack svarer til 43% af anbefalet dagligt indtag). Vegetarisk kost er ofte ufuldstændig i forhold til flere B-vitaminer, hvorfor denne snack kan være et godt supplement til denne kost ift. B-vitaminer.

Snacken har også et betydeligt indhold af E-vitamin (fedtopløseligt vitamin, der er en antioxidant og vigtig for immunforsvaret) (100 g snack svarer til 35% af anbefalet indtag).

Endeligt – og særligt bemærkelsesværdigt, er snacken meget rig på jern (100 g snack indeholder 11,9 mg, dette er 79% af anbefalet indtag for kvinder, 132% af anbefalet indtag for mænd) samt magnesium (169% af anbefalet indtag) og zink (9,6 mg/100 g, dette er 137% af anbefalet indtag). Ved vegetarisk kost kan det være utrolig svært at få tilstrækkeligt med jern fra ikke-animalske kilder. Det høje jernindhold i denne snack er derfor særdeles fordelagtigt og kan være et oplagt at supplere en vegetarisk eller vegansk kost med.