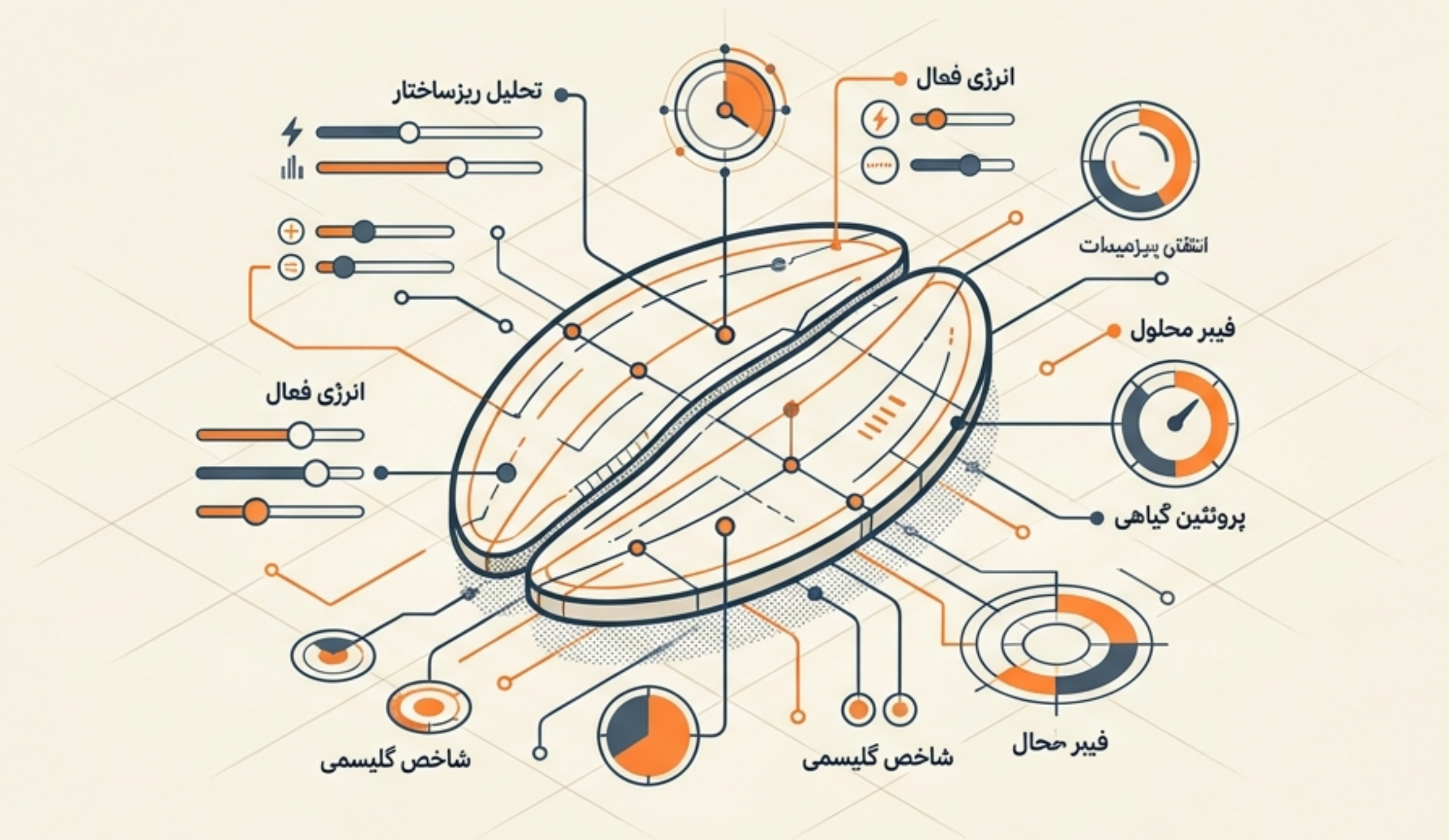
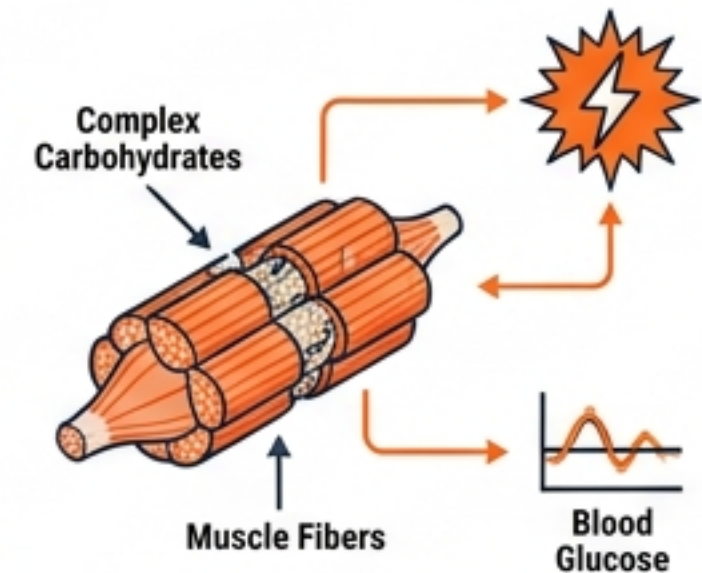
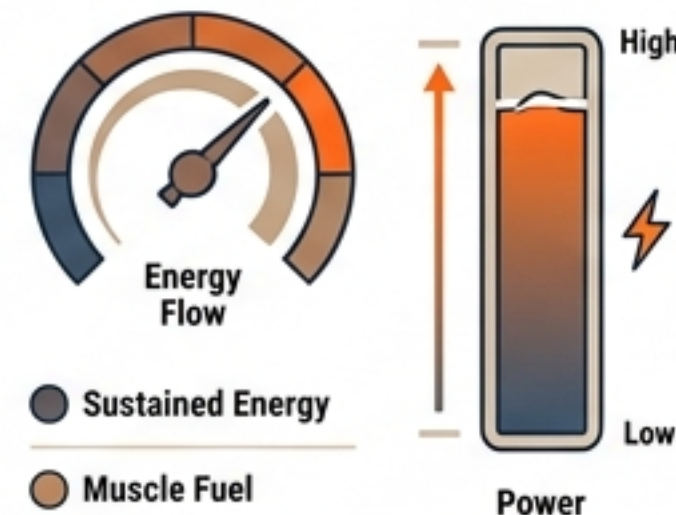
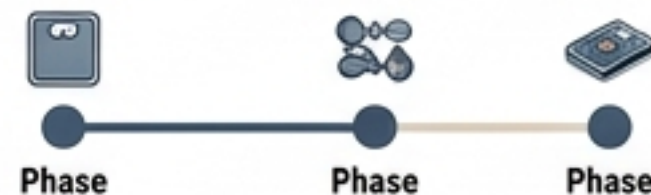
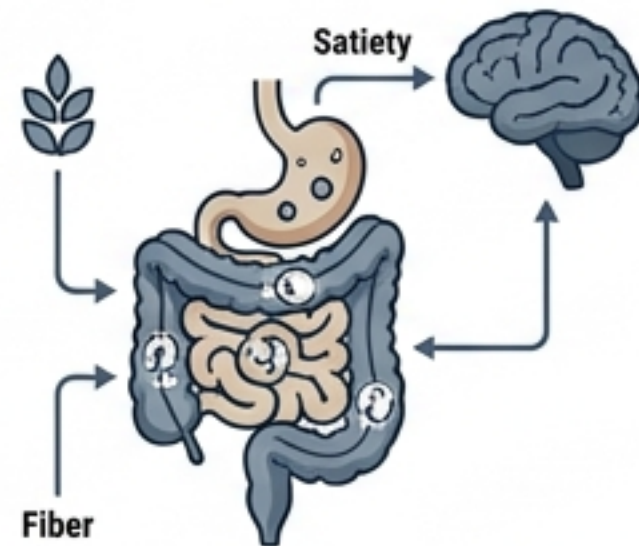
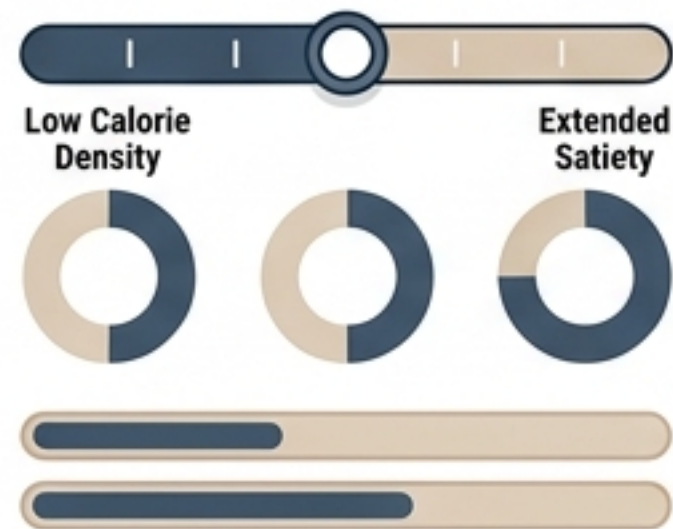




نقشه راه تغذیه: مهندسی جو دوسر

راهنمای کاربردی و داده محور برای کنترل وزن و عضله سازی

یک ماده، دو استراتژی کاملاً متفاوت

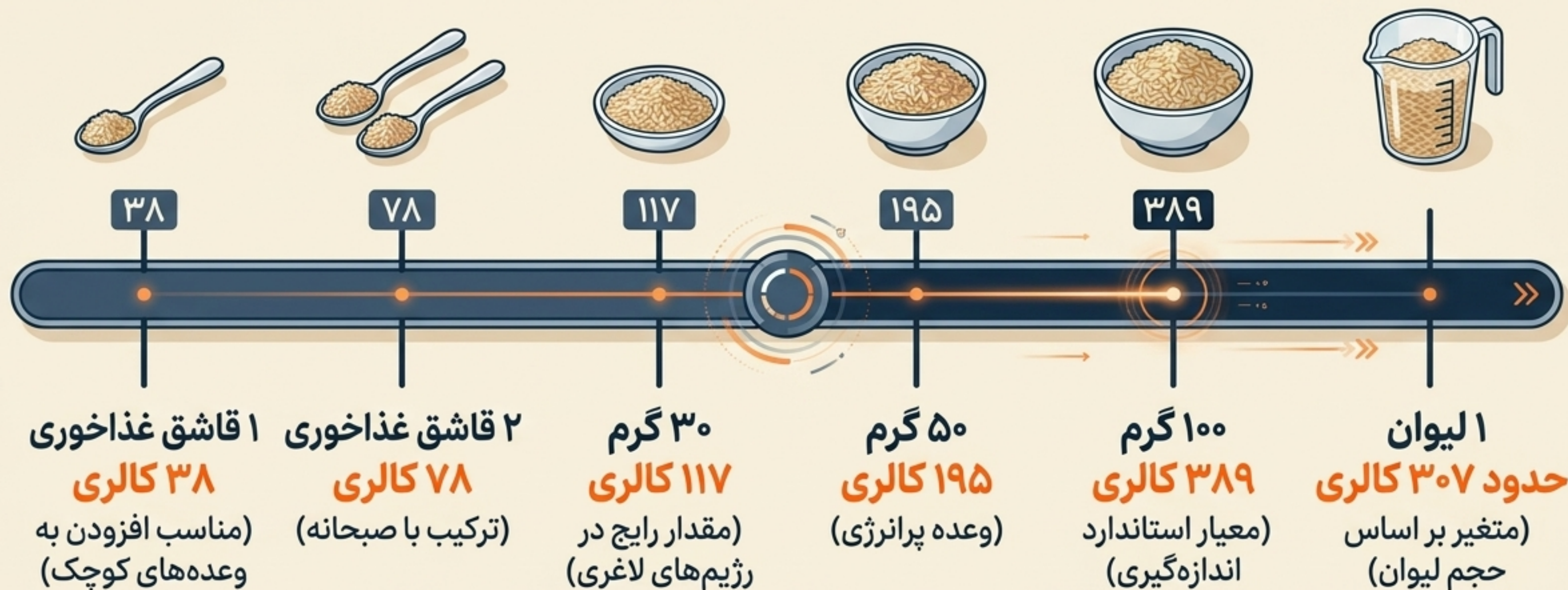


جو دوسر پرک یک بوم خالی بیولوژیک است. راز موفقیت، دانستن ریاضیات دقیق آن است.

آناتومی یک قاشق: واحد پایه



خطکش کالری: مقیاس بندی حجم مصرف



پروفایل درشت مغذی‌ها (در هر ۱۰۰ گرم)



ماتریس مواد اولیه: تفاوت جو و جو دوسر



جو دوسر پرک (Avena sativa)

ورقه شده و نازک برای پخت سریع

صبحانه، اوتمیل، میان وعده ورزشی

بسیار سریع (مناسب مصرف روزانه)

بسیار سریع (مناسب مصرف روزانه)



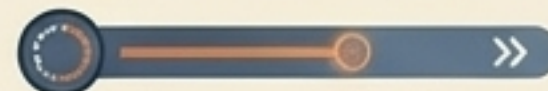
جو معمولی (Hordeum vulgare)

دانه کامل با ساختار سفت

سوپ و خوراک‌های نیازمند پخت طولانی

کند و زمان‌بر

کند و زمان‌بر

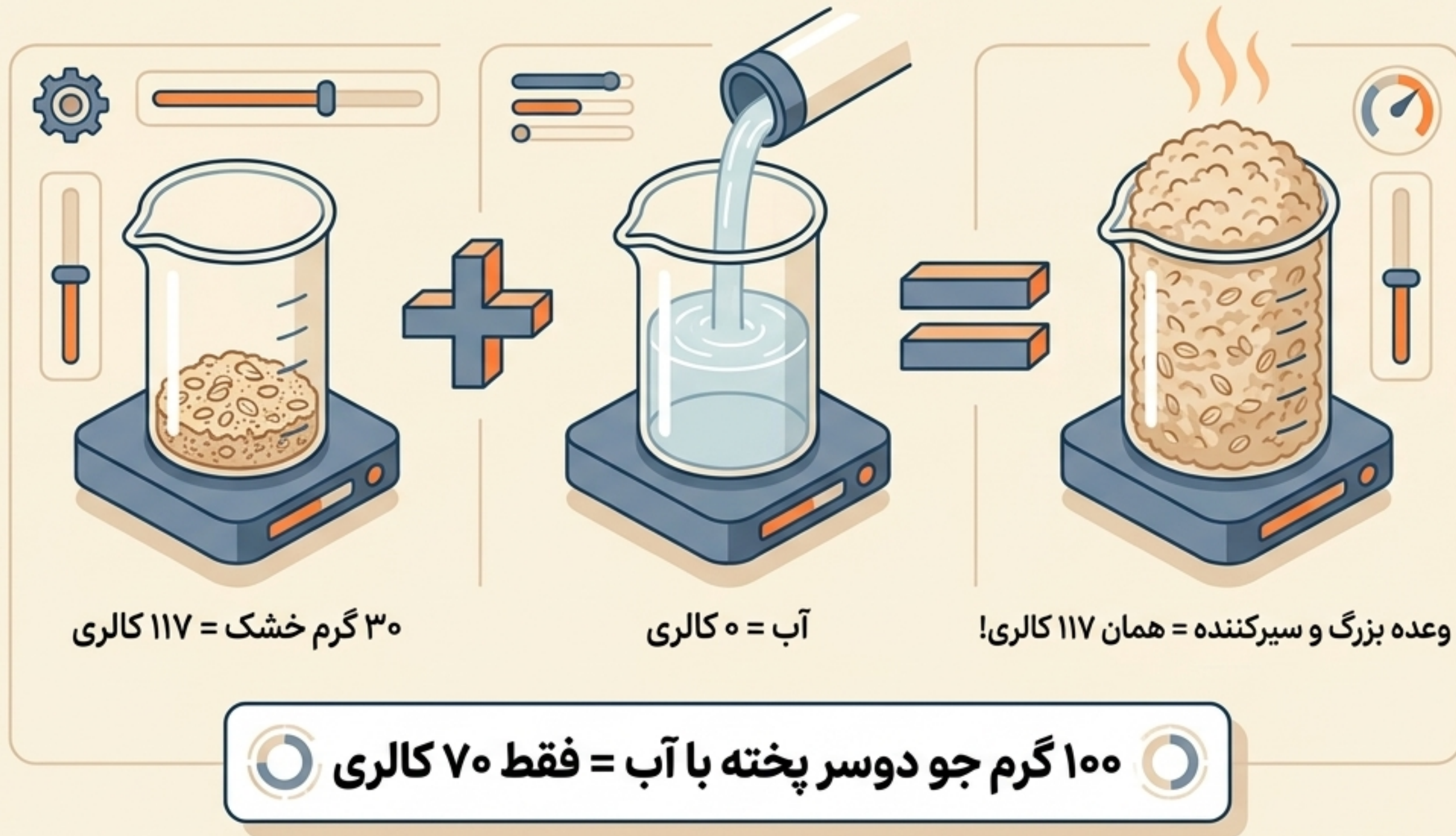


منحنی سیری: چرا جو دوسر گرسنگی را متوقف می‌کند؟



فیبر محلول بتاگلوکان به حفظ سلامت متابولیک کمک کرده، هضم را کند می‌کند و احساس سیری را برای ساعت‌ها در سطح بالا نگه می‌دارد. این ویژگی کلید کنترل کالری روزانه است.

توهم هیدراتاسیون: معمای حجم در برابر کالری



به دلیل جذب بالای آب، حجم جو دوسر به شدت افزایش می‌یابد در حالی که کالری ثابت می‌ماند. این پدیده، جو دوسر را به یک ابزار قدرتمند در رژیم‌های کاهش وزن تبدیل می‌کند.

ماتریس آماده سازی: اثر ترکیبات بر کالری



داشبورد روزانه: زمان‌بندی بیولوژیک مصرف

صبحانه

۳۰ تا ۵۰ گرم | با شیر، ماست یا میوه. تامین انرژی روزانه و استارت متابولیسم.



میان وعده

ترکیب با ماست | حفظ سیری، هضم بهتر و جلوگیری از ریزه‌خواری.



قبل از تمرین

۳۰ تا ۶۰ گرم | تامین کربوهیدرات پیچیده برای انرژی پایدار در تمرینات مقاومتی بدون افت قند.



ریکاوری

ترکیب با پروتئین | بازسازی ذخایر گلیکوژن پس از تمرین.



ماتریس هدف: استراتژی شخصی سازی شده

کنترل وزن



- مقدار مصرف روزانه: ۲۰ تا ۴۰ گرم
- ترکیب ایده آل: آب، ماست کم چرب

- هدف بیولوژیک: حداکثر سیری، حداقل کالری، کنترل اشتها



افزایش حجم و بدنسازی

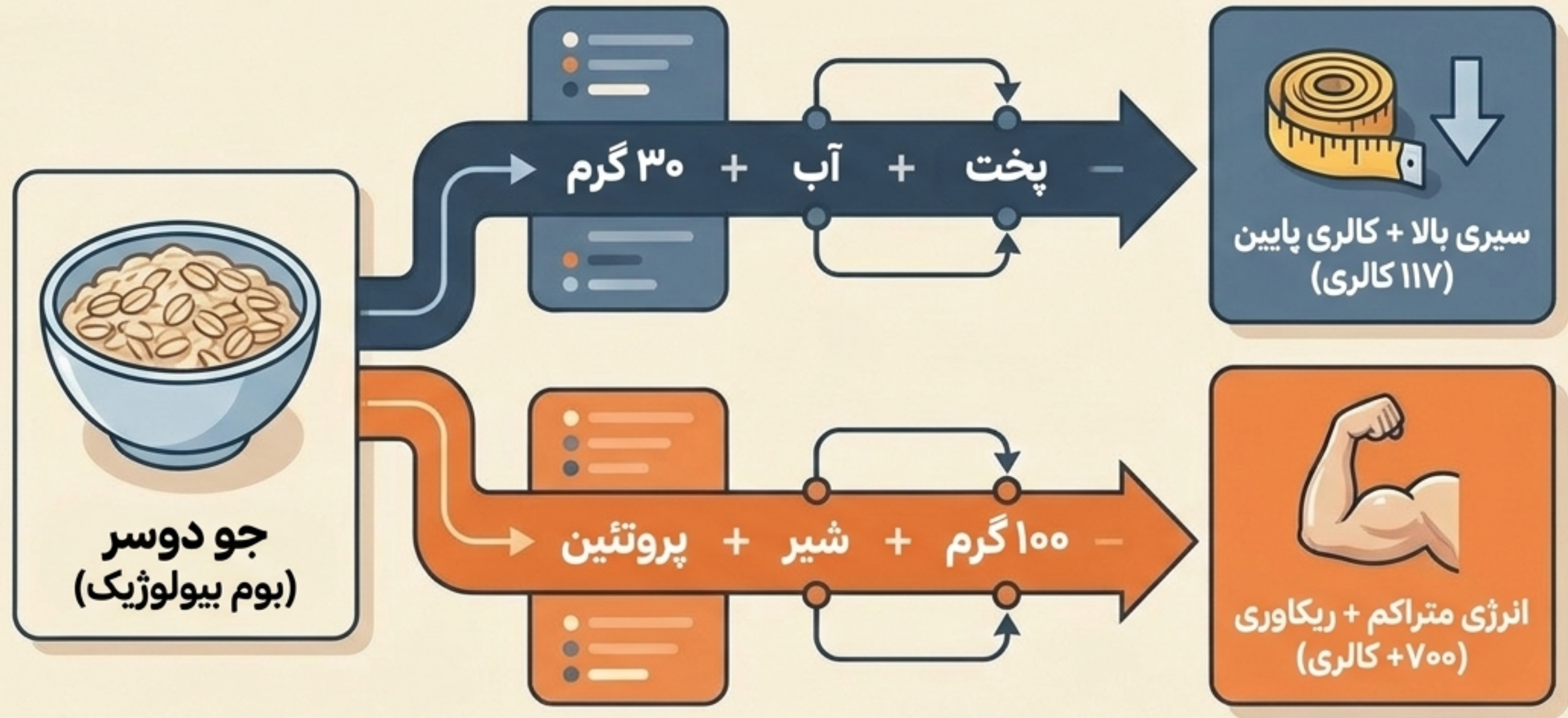


- مقدار مصرف روزانه: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم
- ترکیب ایده آل: شیر، پودر پروتئین، مغزها

- هدف بیولوژیک: افزایش کالری دریافتی، انرژی تمرین، ریکاوری عضلات



معادله جو دوسر: ماده ثابت، فرمول متغیر



نتیجه‌گیری: جو دوسر ذاتاً یک غذای "رژیمی" یا "چاق‌کننده" نیست؛ بلکه ابزاری مقیاس‌پذیر است که به فرمان شما عمل می‌کند.