

Article : Energybio

Summary

La Recherche en Energie
Le présent article est destiné à être lu dans le cadre de la santé et de la sécurité alimentaire des personnes particulièrement vulnérables ou souffrant de problèmes nutritionnels, d'obésité, de diabète, de cholestérol, etc. Il ne constitue pas un avis médical.



Description

L'organisme a donc des besoins nutritionnels importants qui sont difficilement couverts par une alimentation correcte :

- Le besoin en énergie requis par tout effort physique est essentiellement composé par les glucides regroupés en deux familles : les glucides à indice glycémique élevé (glucose, maltose, saccharose) qui permettent un apport énergétique très rapide, et les glucides à indices glycémiques bas ou moyens (pâtes, riz) qui fournissent une énergie progressive, et durable dans le temps.

L'utilisation conjointe de **Maltodextrine** et de **Fructose** permet d'optimiser l'apport glucidique. En effet, ces deux glucides n'utilisent pas les mêmes transporteurs.

- Le besoin en minéraux est primordial. Le **Potassium** et le **Sodium** compensent les pertes sudorales et urinaires générées par l'exercice qui peuvent si elles ne sont pas

compensées entraîner des malaises, et avec le Calcium et le Magnésium participent au bon fonctionnement musculaire.

- Le besoin en micronutriments. Les **Vitamines C et E**, et les cofacteurs (**Sélénium, Zinc, Cuivre, Manganèse**) ont une fonction antioxydante afin de neutraliser les radicaux libres, générés par la pratique sportive, qui peuvent entraîner des lésions (claquages, tendinites, voire plus tard des problèmes cardio-vasculaire ou osseux). Les **Vitamines B1 et B6** sont nécessaires à l'apport énergétique.
- Le besoin en **Protéines** qui, bien que variable en fonction du type de sport pratiqué (les sports de force en nécessitent plus que les sports d'endurance), permet d'apporter de l'énergie aux muscles.

En outre après l'exercice, le muscle a besoin d'une grande quantité d'**Acides aminés**.

Pendant et après l'effort, afin d'éviter les problèmes liés à la pratique sportive, et pour un fonctionnement optimal de l'organisme, ENERGYBIO apporte les nutriments spécifiques sous des formes directement assimilables.

*En dehors des périodes d'exercice physique, l'apport lipidique est fondamental. A cet effet, il est nécessaire de procurer à l'organisme les acides gras essentiels contenus dans **OMEGABIO 3** et **OMEGABIO 6**.*