Ernährungsberater äußern sich zu Paneras viral aufgeladener Limonade

Wenn eine erfrischende Limonade mit Fruchtgeschmack von Panera Bread wie ein perfekter Muntermacher klingt, sollten Sie vielleicht die urkomische, aber aufschlussreiche Warnung eines TikTok-Benutzers beherzigen. Sarah Baus jüngste Videorezension der neuen ȝgeladenenȝ Limonaden der Kette ist in den sozialen Medien viral geworden, nachdem der Ersteller des Inhalts festgestellt hatte, dass das Getränk mehr Koffein enthält als vier Portionen Espresso. In der Überschrift ihres Beitrags markierte Baus Panera Bread und schrieb: ȝDieses Getränk sollte mit einer Warnung versehen sein, weil es köstlich ist und zu meinem Herzstillstand führen wird.ȝ Sie arbeitet häufig von einem Panera aus, um das kostenlose WLAN sowie …

Wenn eine erfrischende Limonade mit Fruchtgeschmack von Panera Bread wie ein perfekter Muntermacher klingt, sollten Sie vielleicht die urkomische, aber aufschlussreiche Warnung eines TikTok-Benutzers beherzigen. Sarah Baus jüngste Videorezension der neuen ȝgeladenenȝ Limonaden der Kette ist in den sozialen Medien viral geworden, nachdem der Ersteller des Inhalts festgestellt hatte, dass das Getränk mehr Koffein

enthält als vier Portionen Espresso.

In der Überschrift ihres Beitrags markierte Baus Panera Bread und schrieb: ЪDieses Getränk sollte mit einer Warnung versehen sein, weil es köstlich ist und zu meinem Herzstillstand führen wird.Ъ Sie arbeitet häufig von einem Panera aus, um das kostenlose WLAN sowie die kostenlosen Getränkenachfüllungen zu nutzen, erklärt sie im Clip.

Mit den verräterischen Anzeichen von jemandem, der viel Koffein getrunken hat (z. B. schnell sprechen und viele Ideen auf einmal haben), teilt Baus mit, dass sie während ihrer Arbeitssitzungen manchmal Ъvier oder fünfЪ Mango Yuzu Citrus Charged trinkt Limonaden. ЪIch dachte immer: ЪMann, wenn ich bei Panera arbeite, fühle ich mich großartig!'Ы, sagt sie. ЪIch fühle mich großartig! Ich schaffe so viel!Ъ

Wie das Trinken von Kaffee vor dem Training Ihre Leistung verbessern kann

Erst als sie mit ihrem Mann, der an Typ-1-Diabetes leidet, das Restaurant besuchte und die Nährwertangaben des Getränks nachsah, um zu sehen, ob es für ihn unbedenklich war, erkannte sie genau, was in ihrem Lieblingsgetränk enthalten war. Es stellt sich heraus, dass eine Standardgröße von 20 Unzen satte 260 Milligramm Koffein und 82 Gramm Zucker enthält.

ЪEin Espresso hat 63 Milligramm KoffeinЪ, sagt Baus und fügt hinzu, dass sie keinen Kaffee trinke und früher nicht glaube, dass sie oft Koffein zu sich nehme. ЪIch fühle mich wie der Hulk. Und ich trinke diese, und ich mag sie wirklich. Ich sagte, dass ich sie verwässern werde. Aber Panera, wer wird ein Produkt mit 263 Milligramm Koffein kreieren?Ъ

BausЪ stark koffeinhaltiger Warnhinweis hat fast eine Million TikTok-Zuschauer und Tausende von Kommentatoren unterhalten (so sehr Panera ist auf Twitter angesagt). Aber Sie könnten neugierig auf die Limonadengetränke aus

diätetischer Sicht sein.

Panera Charged Lemonade Koffeingehalt

Erstens gibt es das Koffein-Rätsel, das zumindest teilweise für Baus nervöse, frenetische Energieniveaus in dem jetzt viralen Clip verantwortlich ist. ȝDie meisten Menschen können bis zu 400 Milligramm Koffein ohne nachteilige Nebenwirkungen zu sich nehmenȝ, sagt Natalie Rizzo, MS, RD, Gründerin von Greenletes und Autorin von Planted Performance. ȝUm das ins rechte Licht zu rücken: Die meisten 8-Unzen-Tassen Kaffee enthalten etwa 95 Milligramm Koffein, das sind also etwa 4 Tassen Kaffee pro Tag.ȝ Technisch gesehen liegen die 263 Milligramm Koffein der ȝaufgeladenenȝ Limonade von Panera unter dieser empfohlenen Tagesgrenze.

Wie viel Koffein ist zu viel?

Dennoch gibt es viele Menschen, die so viel Koffein nicht so einfach vertragen, fügt Jessica Cording, MS, RD, CDN, eine registrierte Ernährungsberaterin, Gesundheitscoach und Autorin, hinzu. ȝSchwangere sollten den täglichen Verzehr auf 200 Milligramm oder weniger begrenzenȝ, sagt sie. ȝMenschen, die empfindlich auf Koffein reagieren, Grunderkrankungen haben, die durch Koffein verschlimmert werden, oder Medikamente einnehmen, die den Koffeinstoffwechsel beeinflussen, müssen sich möglicherweise auf weniger beschränken.ȝ

Panera Charged Lemonade Zuckergehalt

Es ist schwer zu leugnen, dass dieses Getränk selbst in der kleinsten Größe (als ȝnormalȝ bezeichnet) eine zurückhaltende Zuckerbombe ist, die beide Profis einig sind, dass es besser für besondere Anlässe aufbewahrt wird, und sei es nur, um einen

ernsthaften Blutzuckerabsturz zu vermeiden. ۛDie Empfehlung des US-Landwirtschaftsministeriums für zugesetzten Zucker pro Tag liegt bei etwa 10 Prozent der Kalorienۚ, sagt Rizzo. ۛBei einer 2.000-Kalorien-Diät sind das 200 Kalorien oder 12 Teelöffel oder 48 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag.ۚ

Vorteile und Nachteile von Monk Fruit Sweetener laut Ernährungsberatern

Die 82 Gramm Zucker, die in der ۛnormalenۚ ۛgeladenenۚ Limonade von Panera gefunden werden, entsprechen 20,5 Teelöffeln Zucker, betont Cording. ۛDas ist mehr, als man in den meisten Limonaden findetۚ, sagt sie. ۚWährend [I] Ich weiß nicht, wie viel davon aus zugesetztem Zucker im Vergleich zu Saft stammt, es gibt kein Protein, Fett oder Ballaststoffe in diesem Getränk. Eine so große Menge Zucker (einfache Kohlenhydrate) wird Ihren Blutzucker ziemlich schnell in die Höhe schnellen lassen.ۛ Sie könnten sich am Ende lethargisch und/oder träge fühlen und wahrscheinlich so schnell wie möglich wieder nach mehr Energie suchen, sagt Cording.

Koffein auf pflanzlicher Basis vs. synthetisches Koffein

Während der Marketingansatz von Panera zu implizieren scheint, dass diese Getränke einige ernährungsphysiologische Vorteile haben (sie werden online als ۛpflanzlichۚ und ۛsauberۚ bezeichnet), stellt Rizzo fest, dass ۛpflanzliches Koffeinۚ ein verwirrender Begriff ist. ۚMan denkt, dass andere Koffeinquellen von Tieren stammen, aber das ist nicht der Fallۛ, erklärt sie.

ۛEs gibt ۛpflanzlichesۛ oder natürliches Koffein, das aus Dingen wie Kakaobohnen oder Teeblättern stammt, und es gibt auch synthetisches Koffein, das aus zwei chemischen Verbindungen stammt ج Harnstoff und Chloressigsäureۚ, fährt Rizzo fort. ۛDer Körper tut es nicht wissen, welche Art von Koffein Sie zu sich

nehmen, also spielt die Quelle des Koffeins wirklich keine Rolle.د

Fürs Protokoll: Die ʖaufgeladenenʖ Limonadengetränke von Panera enthalten Kaffee-Extrakt und Guarana-Extrakt als Koffeinquelle. Die Guarana-Frucht stammt von einer brasilianischen Pflanze, deren Samen etwa die vierfache Menge an Koffein enthalten, die in Kaffeebohnen enthalten ist.

Sollten Sie die aufgeladene Limonade von Panera trinken?

Der Konsum dieser Menge an Koffein und Zucker in einer Sitzung wirkt sich unterschiedlich auf die Menschen aus. ʖDie Wirkung von Koffein hängt von der Menge/Dosis des Koffeins sowie von Faktoren ab [such as the] Tageszeit und die Geschwindigkeit, mit der jemand Koffein aufgrund der individuellen Körperchemie und/oder zugrunde liegenden medizinischen Probleme/Medikamente verstoffwechseltد, sagt Cording.

Allerdings gibt es kurz- und langfristige Auswirkungen des Konsums von zu viel Koffein. Kurzfristig kann es zu Nervosität, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Reizbarkeit, Angstgefühlen und Schlafstörungen kommen, erklärt Cording. Langfristig kann der Konsum von zu viel Koffein zu chronischen Schlafproblemen, Verdauungsproblemen und Angstzuständen führen, fügt sie hinzu. Darüber hinaus kann eine langfristige übermäßige Zuckeraufnahme zu chronischen Gesundheitsproblemen wie Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen führen, bemerkt Rizzo.

Was passiert, wenn Sie Koffein und Alkohol mischen

Dennoch ist es absolut keine Schande oder Vorurteile, eine süße Leckerei als Teil einer insgesamt ausgewogenen Ernährung zu

genießen. Sie können auch zu Hause eine aufgehellte DIY-Limonade herstellen, wenn Sie empfindlich auf Koffein und/oder Zucker reagieren. ɜDer beste Weg, Zucker und Koffein zu reduzieren, ist, zu Hause eine eigene Limonade zu machenɜ, sagt Rizzo. ɜSie können kontrollieren, wie viel Zucker Sie hineingeben.ɛ

Cording empfiehlt die Zugabe von Zitronensaft, Mangosaft, Yuzu-Saft, Wasser und etwas von Ihrem Lieblingssüßstoff nach Geschmack, um zu Hause eine Version von Paneras Getränk mit weniger Zucker und Koffein nachzubilden. Sie könnten dem Beispiel von Baus folgen und das Getränk mit Wasser verdünnen, aber Rizzo merkt an, dass dies den Zuckergehalt nur geringfügig reduziert. Natürlich ist es auch eine gute Option, die Hälfte zu trinken und für einen weiteren Tag im Kühlschrank aufzubewahren, um die Auswirkungen des Koffein- und Zuckergehalts des Getränks zu reduzieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net