

Acidophilus Plus

Naudingosios („gerosios“) žarnyno bakterijos naudingos sveikatai, trukdo ligas sukeliančių („blogųjų“) bakterijų ir patogeninių grybelių augimui, pagerina mikrobo, gyvenančių mūsų žarnyne, balansą. Tūkstančius metų visame pasaulyje žmonės vartojo pieno produktus, kurie pagaminti veikiant šioms naudingoms bakterijoms (jogurtas, sūris, fermentuotas pienas). Tiek moksle, tiek liaudyje suprantamas teigiamas šio maisto poveikis sveikatai. GNLD naudingųjų bakterijų maisto papildas „Acidophilus Plus“ apima veiksmingumą ir technologiją, garantuojančią, kad gyvų organizmų nesunaikins skrandžio rūgštis, ir jie pasieks žarnyną, ir suteiks penkis milijardus gyvų organizmų, galinčių palaikyti optimalią virškinamojo trakto veiklą.

ACIDOPHILUS ISTORIJA

Dėl naudingųjų bakterijų geras maistas tampa dar geresnis

Seniai, kai dar nebuvo įmanoma stebėti bakterijų per mikroskopą, šiuos smulkius mikroorganizmus žmonės naudodavo gamindami pieno produktus: sūrį, grietinę ir jogurtą. Fermentuotas pienas saugiai vartojamas jau tūkstančius metų. Tai įrodo Šumerų piešiniai ant sienų,

Kodėl reikalingos naudingosios bakterijos?

- Naudingosios bakterijos padeda išlaikyti sveiką mikroorganizmų įvairovės žarnyne balansą.
- Naudingosios bakterijos padeda gaminti vitaminus.
- Fermentuoti pieno produktai (jogurtas, sūris, fermentuotas pienas), gaminami veikiant naudingosioms bakterijoms, šimtmečiais buvo vartojami visame pasaulyje siekiant sustiprinti sveikatą.
- Šie mikroskopiniai organizmai (laktobakterijos) taip buvo pavadinti atsižvelgiant į jų gebėjimą natūraliai atsirandanti cukrų, ypač laktozę, paversti pieno rūgštimi. Kadangi pienas yra vienas didžiausių laktozės šaltinių, savaime suprantama, kodėl šiol bakterijos buvo naudojamos amžiais gaminant jogurtą ir sūrį.



datuojami 2500 pr. Kr. Jogurto vartojimas – tai daugelio ilgaamžių tautų maisto dalis, įskaitant Uralo kalnų gyventojus, kurių daugelis gyvena ilgiau kaip 100 metų! Pripažinus šiuos produktus kaip sveikos mitybos dalį, fermentuotų pieno produktų populiarumas išaugo. Šiandien jų galima įsigyti įvairiausių.

Kodėl „GNLD Acidophilus Plus“

- **Gaminamas iš neperdirbtų maisto produktų.** Sudėtyje yra naudingųjų bakterijų, gaunamų iš fermentuoto pieno kultūrų, kurios padeda išlaikyti sveiką mikroorganizmų balansą virškinamajame trakte.
- **Platus spektras.** Penkių rūšių laktobakterijos: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum* ir *Streptococcus thermophilus*.
- **Koncentruotas.** Sudėtyje esantis naudingųjų bakterijų kiekis atitinka jų kiekį keliose jogurto ar *Acidophilus* pieno porcijose!
- **Veiksmingumas garantuojamas** Kiekviena kapsulė žarnynui suteikia 5 milijardus gyvų mikroorganizmų.
- **Pagaminta iš gyvų kultūrų.** Ypatinga apsaugos sistema garantuoja, kad skrandžio rūgštis nepaveiks gyvų mikrobakterijų ir žarnyną pasieks maksimalus jų kiekius.
- **Patogus.** Vieno buteliuko užtenka 60 dienų.

Laktobakterijų šaltiniai* visame pasaulyje

Fermentuoti pieno produktai	su naudingomis bakterijomis
Jogurtas	<i>Streptococcus thermophilus</i> <i>Lactobacillus bulgaricus</i> <i>Lactobacillus acidophilus</i>
Pasukos	<i>Lactobacillus lactis</i> <i>Streptococcus cremoris</i>
Grietinė	<i>Streptococcus cremoris</i>
Kefyras	<i>Lactobacillus acidophilus</i> <i>Lactobacillus caucasicus</i>
Sūriai	<i>Lactobacillus acidophilus</i> <i>Lactobacillus brevis</i> <i>Lactobacillus casei</i> <i>Lactobacillus caucasicus</i> <i>Lactobacillus helveticus</i> <i>Lactobacillus lactis</i> <i>Lactobacillus plantarum</i> <i>Streptococcus cremoris</i> <i>Streptococcus faecium</i>
Grūdėta varškė	<i>Lactobacillus lactis</i> <i>Streptococcus cremoris</i>
Pienas su acidophilus bakterijomis	<i>Lactobacillus acidophilus</i>
Bulgariškas rūgpienis „Pakult“	<i>Lactobacillus bulgaricus</i> <i>Lactobacillus casei</i>
Pienas su bifido bakterijomis	<i>Bifidobacterium bifidus</i> <i>Bifidobacterium longum</i>

* Bakterijos, kurios gamina pieno rūgštį, kaip galutinį pieno fermentacijos produktą.

Probiotikų atsiradimas

Daugelis žmonių žino, kas yra *antibiotikai*, kuriuos gydytojai skiria kovojant su daugeliu bakterijų, sukeliančių ligą. Antibiotikų priešingybė – kitos bakterijos, padedančios sveikatai, yra vadinamos *probiotikais*, (graikiškai reiškia „už gyvenimą“). Probiotikai yra gyvų mikrobu papildai, kurie teikia naudą žmogui, gerindami jo žarnyno balansą. Nors apie nuolatinį fermentuotų pieno produktų vartojimą sklandė tikro pagrindo neturinčių sveikatingumo teiginių, tik šiame amžiuje mokslininkai pradėjo suprasti, kaip šie produktai padeda sveikatai.

1908 m. Nobelio premijos laureatas mokslininkas Elie Metchnikoff iš Paryžiaus Pastero instituto pateikė pirmąjį įrodymą, jog mikroorganizmai gali būti susiję su fermentuotų pieno produktų naudingumu poveikiu sveikatai. Pastebėjęs, kad bulgarų valstiečiai ilgai gyvena, Metchnikoffas įsitikino, kad jų sveikata ir ilgaamžiškumas susiję su mikrobais raugintame piene, kurį jie gausiai geria. Savo knygoje „*Gyvenimo pratęsimas*“, jis teigė, kad ligas, sukeltas bakterijų („blogųjų“ bakterijų), galima išgydyti geriant daug bulgariško rūgpienio, kuriame yra naudingųjų („gerųjų“) bak-

terijų, vėliau pavadintų *Lactobacillus bulgaricus*. Šie organizmai yra grupės, vadinamos *laktobakterijomis*, dalis, ir gamina pieno rūgštį, kaip galutinį pieno fermentacijos produktą.

Pieno rūgštį gaminančios bakterijos pakreipia svarstyklės sveikatos naudai

Žmogaus virškinamasis traktas – tai įvairi ir sudėtinga ekosistema, slepianti daugiau kaip 400 bakterijų rūšių. Jų svarbą galima pabrėžti išpūdingu palyginimu: vien storojoje žarnoje yra apie 1,5 kg bakterijų! Todėl nenuostabu, kad šis bakterijų kiekis turi didžiulį poveikį žmogaus sveikatai, bakterijų augimui ir medžiagų apykaitai.

Tačiau ne visos bakterijos atsiranda ar veikia vienodai. Kai kurios yra naudingos ir reikalingos gerai sveikatai, o kitos kenkia organizmui, gamindamos toksinus. Bakterijos, gaminančios pieno rūgštį, gerina sveikatą. Laktozę (pieno cukrų) paversdamos pieno rūgštimi, jos mažina pH gaubtinėje žarnoje ir neleidžia vystytis žalingoms bakterijoms. Kai pieno rūgštį gaminančių bakterijų trūksta, nepageidaujamų bakterijų gali padaugėti. Disbalansas („gerųjų“ bakterijų stygius ir „blogųjų“ bakterijų perteklius) gali pakloti pamatą tolesnei įvykių eigai, kuri galų gale sukels rimtų problemų.

Pieno rūgštį gaminančių („gerųjų“) bakterijų pavyzdžiai

Bifidobacterium animalis
Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus paracasei
Lactobacillus bulgaricus
Streptococcus thermophilus

Ar žinojote, kad...kai kurių gerųjų bakterijų pavadinimai skambai lyg blogųjų bakterijų? *Streptococcus*, pavyzdžiui, gali būti ir naudingoji bakterija, nors daugelis žmonių, išgirdę šį žodį, pradeda galvoti apie streptokokinę anginą. *Streptococcus thermophilus*, *Streptococcus cremoris*, ir *Streptococcus faecium* saugiai vartojami amžių amžiais gaminant fermentuotus pieno produktus

Potencialiai žalingų („blogųjų“) bakterijų pavyzdžiai

Clostridium
Escherichia coli
Salmonella typhimurium
Shigella dysenteriae

Paprastai tarp įvairių bakterijų, gyvenančių žarnyne, yra balansas. Tačiau puolant ligai ar vartojant antibiotikus, šis balansas sugriaunamas, ir pieno bakterijos yra vienos iš pirmųjų, pradedančių valyti žarnyną.

Kaip naudingosios bakterijos padeda sveikatai

Pieno rūgštį gaminančios bakterijos linkusios gerai sujungti toksinus ir tulžies rūgštis. Nors tai apsaugo nuo toksinų rezorbavimo, tačiau žudo mikroorganizmus, kurie iš organizmo pašalinami su išmatomis.

Lactobacillus acidophilus („rūgštį mėgstanti pieno bakterija“), žymiausia bakterija, pirmą kartą sulaukė dėmesio kaip maisto papildas 1920-aisiais. 1935 m. buvo išspausdinti pirmieji klinikinių tyrimų rezultatai, kurie parodė, kad *acidophilus* normalizuoja žarnyno veiklą.¹⁾

Nuo to laiko mokslininkai atrado daugelį kitų sveikatai naudingų pieno rūgštį gaminančių bakterijų, matyt netiesiogiai išplaukusių iš jų gebėjimo:

- gaminti pieno rūgštį, ir tokiu būdu didinti žarnyno rūgštingumą bei stabdyti tokias „piktas“ bakterijas kaip *Clostridium*, *Salmonella*, *Shigella* ir *E. coli*.
- mažinti toksinų ar kancerogeninių medžiagų gaminimą
- dėl padidėjusio žarnyno rūgštingumo padėti absorbuoti mineralus, ypač kalcį.
- iš laktozės, kurios netoleruoja daugelis žmonių, gaminti pieno rūgštį. Fermentuoti pieno produktai turi žymiai mažiau laktozės, juos geriau toleruoja organizmas nei paprastą pieną. Be to, pieno bakterijos gali gaminti fermentus, kurie skaldo laktozę.
- Gaminti platų spektrą antibiotinių medžiagų (acidofiliną, bakteriociną).
- Gaminti vitaminus, ypač vitaminą B ir K.
- Būti lyg barjerui prieš „blogąsias“ bakterijas.

Kiekviena bakterijos rūšis yra unikali: kiekviena iš jų gamina specialius fermentus, šalina skirtingų medžiagų intoksikaciją ir užima skirtingas žarnyno teritorijas. Dėl šios priežasties pageidautina, kad būtų platus organizmų spektras.

Gerosios bakterijos didina virškinamojo trakto atsparumą nepageidaujamos bakterijoms. Kai atsparumas mažas, pieno rūgšties bakterijų kiekis žarnyne yra žymiai mažesnis nei įprasta.

Probiotikų trūkumas

Čia išvardinti veiksniai gali pašalinti gerąsias bakterijas ir sugriauti jų balansą žarnyne:

- antibiotikai, kurie gali pražudyti tiek gerąsias, tiek blogąsias bakterijas
- kiti vaistai
- dieta (labai perdirbtas, mažai skaidulų turintis maistas)
- lėtinė diarėja (viduriavimas)
- stresas

Nuo žarnyno gerųjų ir blogųjų bakterijų balanso gali priklausyti:

- maistinių medžiagų kiekis
- vaistų veiksmingumas
- infekcijos
- komfortas

Gerųjų bakterijų dažnai sunku gauti tik iš maisto. Netgi jei jame yra gyvų bakterijų, jums reikėtų suvalgyti daug jogurto, jog gautumėte pakankamai bakterijų ir pasiektumėte norimą rezultatą, ypač turint omenyje, kad:

- Dėl pasterizavimo daugelyje populiariausių jogurtų nėra gyvų kultūrų.
- Laboratorijose atlikti įvairių fermentuotų pieno produktų tyrimai parodė, kad bakterijų rūšių, kurių turėtų būti produkte, dažnai jų visiškai nėra, arba randami tik maži jų kiekiai.
- Virintame maiste nėra gyvų organizmų. Visi fermentuoti pieno produktai turėtų būti vartojami žali, jog būtų galima gauti probiotikų teikiama naudą.
- Naudingosios bakterijos negali išgyventi skrandžio rūgštyje. Todėl keletas gyvų organizmų yra priverstos žarnyne dėti visas pastangas naudai suteikti.

„Acidophilus Plus“ palaiko sveiką balansą!

Platus mikroorganizmų spektras iš žmogaus mitybos grandinės! Įvairių fermentuotų pieno produktų iš viso pasaulio vartojimas būtų idealus variantas, aprūpinantis mikroorganizmų įvairove, tačiau neįmanomas.

Norėdama sustiprinti virškinamąjį traktą plačiu jų spektru, GNLD pasirinko ir atskyrė tik geriausias rūšis, kurios naudojamos ruošiant natūralius produktus: europietišką jogurtą, fermentuotą pieną su *acidophilus* bakterijomis, fermentuotą pieną su *bifidus* bakterijomis bakterijomis, „Yakult“, populiarių fermentuotą pieną Japonijoje. Visos rūšys griežtai ir nuolat kontroliuojamos, jog kiekvieną kartą būtų užtikrintas tam tikrų bakterijų buvimas. Produktas suteikia penkių pieno rūgštį gaminančių bakterijų, kurių santykis 1:1:1:1:1:

- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus bulgaricus*
- *Lactobacillus paracasei*
- *Bifidobacterium animalis*
- *Streptococcus thermophilus*

Patogu!

Pieno produktų galiojimo laikas yra ribotas, o GNLD „Acidophilus Plus“ galima laikyti ilgai, jei laikomasi rekomendacijų (laikyti sausoje, vėsioje vietoje; ati-



darytą buteliuką laikyti šaldytuve). Fermentuotus produktus gali būti nepatogu transportuoti, laikyti, o kartais net rasti, o „Acidophilus Plus“ lengva vartoti visur, kur tik užimtas gyvenimo būdas jus nubloškia! Viena „Acidophilus Plus“ kapsulė per dieną – tai patogus būdas padėti išlaikyti pastovų, sveiką žarnyno floros balansą.

Veiksmingumas garantuojamas!

GNLD bakterijų rūšys yra auginamos griežtai prižiūrint, jog būtų galima garantuoti didžiausią aktyvių bakterijų kiekį – žymiai didesnį, nei galima gauti iš fermentuotų pieno produktų porcijos! Norint išlaikyti sveiką virškinamąjį traktą, reikia, jog jame kasdien būtų nuo 100 milijonų iki vieno milijardo bakterijų. Kiekvienoje „Acidophilus Plus“ kapsulėje yra penki milijardai gyvų naudingųjų bakterijų.

Tikslinė pristatymo technologija!

Mūsų ypatinga tikslinė pristatymo technologija apsaugo naudingąsias bakterijas nuo rūgštinės skrandžio terpės ir padeda, jog maksimalus gyvų bakterijų kiekis galėtų pasiekti žarnyną. Gaminant „Acidophilus Plus“, su įvairiais pieno rūgščių gaminančių bakterijų tipais apdorojami ir želė sudarantys polisacharidai, kurie netirpsta rūgštyje, turinys supilstomas į kietas želatinos kapsules. Kai kapsulė susiduria su rūgštine skrandžio terpe, ji ištirpsta, o kapsulės turinys suformuoja netirpų apvalkalą, kuris apsaugo bakterijas. Kai skrandžio turinys pasiekia žarnyną, apsauginis želės apvalkalas ištirpsta, ir bakterijos išlaisvinamos. Aktyvūs mikroorganizmai išskiriami būtent ten, kur jie veikia, suteikdami geriausią naudą sveikatai!

Šaltiniai:

1. Combs, G. Jr. The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health. pp. 207, 379. Academic Press, Sydney, 1992.
2. Fuller, R. History and Development of Probiotics. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. pp. 1, 3, 4. Chapman & Hall, London, 1992.
3. Gibson, G. Functional Foods and Colonic Microflora: Commercial and Technical Trends and Developments. Presented at the Functional Foods Conference "Commercial and Technical Trends and Developments." Leatherhead Food Research Association. July 6-7, 1994.
4. Goldin, B.R. and Gorbach, S.L. The Effect of Milk and Lactobacillus Feeding on Human Intestinal Bacterial Enzyme Activity. American Journal of Clinical Nutrition 39:756-761, 1984.
5. Goldin, B.R. and Gorbach, S.L. Probiotics for Humans. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 355-376. Chapman & Hall, London 1992.

6. Hentges, D.J. Gut Flora and Disease Resistance. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 87-110. Chapman & Hall, London 1992.
7. Kneifel, W., Jaros, D. and Erhard, F. Microflora and Acidification Properties of Yogurt and Yogurt-related Products Fermented with Commercially Available Starter Cultures. Int. J. Food Microbiol. 18:179-189, 1993.
8. Metchnikoff, E. The Prolongation of Life. Heinemann, London, 1907.
9. Mitsuoka, T. Recent Trends in Research in Intestinal Flora. Bifidobacteria and Microflora 1:3-24, 1982.
10. O'Sullivan, M.G., Thornton, G., O'Sullivan, G.C. and Collins J.K. Probiotic Bacteria: Myth or Reality? Trends in Food Science & Technology 3:309-314, 1992.
11. Raibaud, R. Bacterial Interactions in the Gut. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. pp. 9-28. Chapman & Hall, London 1992.
12. Rasic, J.L. A Chart of Microorganisms Used as Probiotics. NATREN, INC. Educational Department. Westlake Village, California. 1990.
13. Rowland, I.R. Metabolic Interactions in the Gut. In: Probiotics: The Scientific Basis. Edited by Fuller, R. page 29-53. Chapman & Hall, London 1992.
14. Savaiano, D.A., Abou El Anouar, A., Smith, D.E. and Levitt, M.D. Lactose Malabsorption from Yogurt, Pasteurized Yogurt, Sweet Acidophilus Milk, and Cultured Milk in Lactase-deficient Individuals. American Journal of Clinical Nutrition 40: 1219-1223, 1984.
15. Speck, M.L. Our Industry Today. Interactions Among Lactobacilli and Man. J. Dairy Sci. 59:338, 1976.
16. Speck, M.L., Dobrogosz, W.J. and Casas, I. A. Lactobacillus reuteri in Food Supplementation. Food Technology, pp. 90-94, July 1993.

SUDETIS:

Acidophilus Plus

Maisto papildas su pieno bakterijomis
60 kapsulių

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.

Garlic Allium Complex

Daugybė mokslinių tyrimų rodo, kad česnakinių šeimoms daržovės – česnakai, svogūnai, česnako laiškai, porai ir kt. yra mums naudingi. Didžiulė sieros junginių šeima suteikia aitrų kvapą ir visas česnakinių daržovių naudingas savybes. GNLD „Garlic Allium Complex“ yra šiuolaikinis, natūralus maisto papildas, suteikiantis reikalingą alicino kiekį – pagrindinį aktyvų sieros junginį česnake bei kitas naudingas česnako maistines medžiagas. Mūsų „išskirtinė pristatymo technologija“ užtikrina, kad bioaktyvus alicinas pasiektų žarnyną, kuriame yra absorbuojamas.



Kuo svarbus česnakas ir kitos česnakinės daržovės?

- Česnakinės daržovės (česnakas, svogūnas, česnako laiškai, poras ir kt.) tūkstančius metų pasaulyje vartojami maistui, prieskoniams ir liaudies medicinai.
- Tyrimai rodo, kad česnakinės daržovės yra mums naudingos.

Kodėl GNLD „Garlic Allium Complex“?

- **Plataus spektro, natūralus papildas.** „Garlic Allium Complex“ suteikia įvairiose česnakinėse daržovėse – česnakuose, svogūnuose, česnako laiškuose ir poruose esančių ekstraktų ir koncentratų, kurie aprūpina reikiamu kiekiu maistinių medžiagų.
- **Unikalus procesas, apsaugantis natūralius fermentus.** Fermentas alinazas reikalingas alicinui – svarbiam sieros junginiui, atsakingam už daugelį česnako savybių, - susidarymui. Speciali GNLD technologija apsaugo alinazą nuo jį ardančios skrandžio rūgšties.
- **Tikras alicinas.** Dvi tabletės suteikia 4,2 mg aktyvaus pačios aukščiausios rūšies česnako ekstrakto alicino. Šis kiekis atitinka vieną šviežio česnako skiltelę.
- **Kitos maistinės medžiagos.** Papilde yra ne tik alicino, b et ir kitų bioaktyvių junginių

- (pavyzdžiui, šviežiuose česnakuose ir svogūnuose esančių riebaluose tirpstančių medžiagų), kurie yra natūraliose česnakinėse daržovėse ir yra naudingi sveikatai.
- **Tikslinga pristatymo technologija.** Specialus apvalkalas didina produkto patvarumą ir absorbciją bei užtikrina aktyvaus alicino patekimą į žarnyną. Todėl „Garlic Allium Complex“ nesukelia atsirūgimo ar nemalonaus česnako kvapo.
 - **Sudėtyje yra rozmarino,** stiprios, antioksidantinėmis savybėmis pasižyminčios žolelės, kuri padeda apsaugoti tabletės turinį.
 - **Patogus naudoti.** Paprastas būdas gauti naudą iš česnakinių daržovių kasdien nevartojant šviežios žalio česnako skiltelės.

Česnako ir kitų česnakinų daržovių istorija

Česnakas – „dvokianti rožė“ ar „gyvenimo prieskonis“?

„Česnakas turi galią išgelbėti nuo mirties. Pakentėkite, kol jis sukels nemalonų kvapą“, – seras John Harington, „The Englishman’s Doctor“.

Niekas neabejingas česnaku. Kai kurie vertina jį dėl aitraus kvapo, kiti dėl tos pačios priežasties neapkenčia. „Dvokianti rožė“ iš tiesų yra saldžiai kvėpiančių lelijinių šeimos narys. Jis priklauso česnakų genčiai, aitariai kvėpiančių daržovių grupei, kurių kvapas kyla iš aktyvių sieros junginių. Česnakinės daržovės yra:

- Valgomasis česnakas (*Allium sativum* L.)
- Valgomasis svogūnas (*Allium cepa* L.)
- Poras (*Allium ampeloprasum* L. var. *porrum*)
- Tuščialaiškis svogūnas (*Allium fistulosum*)
- Askaloninis česnakas (*Allium ascalonicum* auct.)
- Gausiažiedis poras (*Allium ampeloprasum* L. var. *holmense*)
- Meškinis česnakas (*Allium ursinum*)
- Laiškinis česnakas (*Allium schoenoprasum* L.)
- Gumbinis česnakas (*Allium tuberosum* L.)
- Kininis česnakas (*Allium bakeri* Regel)

Česnakiniai pripažįstami amžiais

Nepaisant viešai nepageidaujamo poveikio (blogo kvapo, rūgimo ir kt.), česnakinės daržovės, ypač česnakai, praktiškai visų kultūrų amžiais pripažįstami kaip maistas, prieskonis ir liaudies medicinos priemonė.

Česnakiniai visada buvo natūrali maisto dalis. Senovės Egipte faraonai buvo laidojami kartu dedant česnakų ir svogūnų, jog gerai išsilaikytų maistas pomirtiniame gyvenime. Vergai, kurie statė piramides, vartojo česnaką, kad apsisaugotų nuo parazitinių infekcijų ir įgytų jėgos bei ištvermės.

Česnakinės daržovės turi sudėtingų cheminių savybių, kurios sukelia daugybę padarinių. Vienas iš pavyzdžių – svogūnų gebėjimas skatinti ašaras.

Per visą istorijos laikotarpį žmonės visame pasaulyje – kiniečiai, egiptiečiai, graikai, indai, korėjiečiai, romėnai, babiloniečiai ir vikingai – vartojo česnakinės daržovės sveikatai stiprinti:

- Graikijoje Hipokratas, medicinos mokslo tėvas, rekomendavo česnaką dėl jo medicininio poveikio. Atletai per olimpines žaidynes vartodavo česnaką kaip stimulatorių.
- Indijoje česnakas buvo vartojamas tiek kaip Ajurvedinis vaistas, tiek kaip ir antiseptinis losjonas.
- Rytų ir Vakarų kultūros panašiai vartojo česnaką ir svogūną, norėdamos pašalinti gleives iš kvėpavimo trakto.
- Kai kurios Šiaurės Amerikos indėnų gentys vartojo česnaką ir svogūną, kad palengvintų skausmą įkandus vabzdžiams.

Kiekviename svogūnėlyje – šimtai aktyvių junginių!

Mokslininkai dar turi įvertinti vienintelę sudėties medžiagą, dėl kurios česnakinės daržovės tokios naudingos. Pavyzdžiui, česnake yra daugiau kaip 200 skirtingų junginių! Be vitaminų ir mineralų, česnakas turi didelį kiekį fosforo, kalio, sieros ir cinko, kiek mažesnę kiekį seleno bei vitaminų A ir C, ir mažiausiai kalcio, magnio, natrio, geležies, mangano ir B vitaminų. Česnakinuose taip pat yra flavonoidų ir kitų antioksidantų, eterinių aliejų ir riebalų rūgščių, aminorūgščių, pektino, angliavandenių ir sieros junginių (ypač alicino). Alicinas vienas pats reaguoja su deguonimi ir sudaro daugiau kaip 70 sieros junginių!

Junginių savybės nepasireiškia tol, kol svogūnėlis neperpjaunamas ar nesumulkinamas

Ar kada pagalvojote, kodėl sveika svogūno galva ar česnako skiltis praktiškai neturi jokio kvapo, lyginant su perpjauta daržove? Atsakymas slypi chemijoje!

Nesmulkintose česnako skiltelėse yra patvarios, bekvapės cheminės medžiagos, vadinamos **alijinu**, kuris yra biologiškai neaktyvus. Perpjovus ar sumulkinus česnaką, išskiriamas fermentas, vadinamas **alinazu**, kuris sparčiai paverčia bekvapį **alijiną** į aliciną – kvapą turintį sieros junginį, kuris suteikia česnaku jam būdingą kvapą ir skonį.

Nosis žino česnako galią

Tam, kad pasiektumėte česnakinų daržovių teikiamų privalumų, turite jas nuolat ir tam tikrais kiekiais

vartoti. Tai gali sukelti nemalonių ar visuomenei nemalonių padarinių - tinimą, dujų kaupimąsi, skausmą rėmenyje, atsirūgimą ir blogą kvapą. Alicinas – pagrindinis daugelio česnako savybių elementas, sąlygoja česnako kvapą. Tačiau kartais sunku kartu priimti gera ir bloga. Puikus pavyzdys: alicinas yra dviejų JAV patentų dalis, kuriuos įvykdė Chester Cavallito, tačiau jo, kaip antibakterinės priemonės klinikinis vartojimas po trumpalaikių bandymų dėl medžiagos kvapo buvo apleistas. Kodėl gi Motina Gamta sukūrė tokias bjauraus kvapo medžiagas? Alicinas, kuri yra priešgrybelinė medžiaga, apsaugo česnako skilteles nuo puvimo. Ašarojimą sukeliantis veiksnys – medžiaga, kuri supjausčius svogūną priverčia žmogų verksti, erzina ir atbaido gyvūnus. Mokslininkai mano, kad šios medžiagos suteikia česnakiniams augalams apsauginių savybių.

Česnakų ir svogūnų nauda yra gerai žinoma. Dabar daugelis žmonių vengia česnakinių daržovių, kadangi nemėgsta jų skonio ir kvapo, nenori česnakų ar svogūnų kvapo, ar atsisako šių natūralių gėrybių dėl kitų priežasčių.

Tie, kurie vartoja česnakines daržoves ar papildus, galbūt gali manyti, kad negauna pilnos naudos. Pavyzdžiui, pasenusiame česnake yra tik 5% tų aktyvių medžiagų, kurios yra šviežiame česnake. Be to, susmulkintos česnakinės daržovės ar papildai, neturintys tinkamo apvalkalo gali neišskirti pakankamai alicino.

GNLD „Garlic Allium Complex“ turi česnako galios!

GNLD seniai suprato, kokią reikšmę mitybai turi česnakas ir svogūnas. GNLD mokslininkai sukūrė „Garlic Allium Complex“, kaip patogų būdą padidinti česnako ir kitų įvairių česnakinių daržovių mityboje naudą. „Garlic Allium Complex“ – lengvas, kvapo nesuteikiantis šviežios žalio česnako skilteles pakaitalas kiekvienai dienai.

Platus spektras, sveiko produkto papildas. Joks kitas produktas negali pasigirti tokiu pilnu česnakinių daržovių rinkiniu. Mūsų „Garlic Allium Complex“ sudėtyje yra bioaktyvių česnakų, svogūnų, porų ir laiškinių česnakų, taip pat ir daug antioksidantinių savybių turinčių rozmarinų žolelių.

Kitos maistinės medžiagos. Mokslininkai dar turi įvertinti vienintelę sudėties medžiagą, dėl kurios česnakinės daržovės tokios naudingos. Tačiau, jie patvirtino visiškai priešingą dalyką: daugelis česnakiniuose esančių elementų yra aktyvūs. Dėl šios priežasties GNLD mokslininkai naudojo sveikus produktus, kad suteiktų kitų natūralių maistinių medžiagų. „Garlic Allium Complex“ turi ne tik alicino, bet ir kitų naudingų maistinių medžiagų (S-alilcisteinas, vinidyls, di- ir tri-sulfidai, t.t.), kurie veikia drauge.

Tikslinga pristatymo technologija. Laboratorijos testai patvirtina, kad apvalkalą turintis „Garlic Allium Complex“ netirpsta skrandžio rūgštyje. Kai tabletė pasiekia šarmingą žarnyno aplinką, ji greitai ištirpsta, suteikdama bioaktyvių elementų, kurie maksimaliai nekinta ir yra absorbuojami. Tikslingas pristatymas leidžia išvengti kvapo ir nemalonaus skonio problemų, kurių gali atsirasti vartojant česnakinius produktus.

Užtikrintas alicino kiekis. Mūsų veiksminga formulė suteikia didžiausią įmanomą pagrindinių česnakinių daržovių medžiagų kiekį. Pavyzdžiui, kiekviena dozė užtikrina 4,200 mikrogramų alicino (kiekis, kuris yra vienoje šviežio česnako skilteleje). Ypatingi 10X česnakų ir svogūnų ekstraktai suteikia S-alilcisteino ir pilną česnakinių eterinių aliejų lipidų rinkinį (atitinkančių 1,800 miligramų šviežio česnako ir 900 miligramų šviežio svogūno vienoje dozėje). Dėl šių medžiagų ir laiškinių česnakų bei porų milietelių „Garlic Allium Complex“ yra toks stiprus ir įvairiapusis.

GNLD reikalavimas: alicino pristatymas

GNLD „Garlic Allium Complex“ – aukščiausios kokybės produktas. Tam, kad česnako papildas būtų veiksmingas, jis turi atitikti *mažiausiai* 3 kriterijus:

GNLD

1. Sudėtyje turi būti **alijino**. ✓
2. Sudėtyje turi būti **alinazo**. ✓
3. **Aliciną** turi pristatyti į virškinimo traktą. ✓

Su GNLD jums niekada nereikia stebėtis, jei jūsų papildas yra visuotinis favoritas. Užtikrinantis alicino pristatymą, „Garlic Allium Complex“ nustato pramonės standartus kokybei ir veiksmingumui.

Siūloma literatūra:

1. Block, E. The Chemistry of Garlic and Onions. Scientific American 252:114-119, 1985.
2. Brody, J.E. After 4,000 Years, Medicinal Science Considers Garlic. New York Times, 4. syyskuuta 1990.
3. Koch, H.P. & Lawson, L.D. (Julkaisija). Garlic: The Science and Therapeutic Application of Allium sativum L. and Related Species. 2. painos. Williams & Williams, Baltimore, 1996.



„Garlic Allium Complex“: alicanas – skiriamasis požymis!

Galbūt esate girdėję, kad, jei česnakų papildas neturi kvapo, jis nėra geras, kadangi kvapo trūkumas rodo, kad alicino – medžiagos, atsakingos už česnakui būdingą kvapą ir daug kitų sveikatai naudingų veiksnių, - nėra papilde arba ji neveiksminga. Tačiau tai nėra visada tinkantis argumentas. Be to, jeigu česnako papildas skleidžia stiprų kvapą, tai dažniausiai reiškia, kad grandininė reakcija, veikianti alicino susidarymą, jau prasidėjo.

Šiuo atveju, vargu, ar alicinas išliks skrandžio rūgšties aplinkoje ir sveikas pasieks žarnyną, kur pasireikš daugelis jo savybių. Iš kitos pusės, visuose papilduose, kurie yra bekvapiai, patekę į virškinimo traktą, trūksta aktyvaus alicino, todėl jie nesuteikia organizmui maksimalios naudos. Kadangi GNLD „Garlic Allium Complex“ pristato aliciną į žarnyną, produktas padeda išvengti atsirūgimo ar česnako kvapo problemų, kadangi bioaktyvias medžiagas pristato ten, kur jos suteikia didžiausią naudą.

Kaip GNLD išnaudoja naujausius laimėjimus ir technines inovacijas, kad užtikrintų, jog „Garlic Allium Complex“ pristato aliciną? Sudėtingo proceso metu, kuris siejamas su sausu šaldymu, vanduo palaipsniui esant žemai temperatūrai pašalinamas iš česnakinių daržovių. Likę milteliai yra turtingi alijino (bekvapės pirminės medžiagos, reikalingos alicino susidarymui) ir alinazo (fermento, reikalingo, norint alijiną paversti alicinu). Šios medžiagos yra supilamos į kapsulę su rūgščiai atspariu apvalkalu, kuris apsaugo fermentą alinazą nuo skrandžio rūgšties žalos. Po to, kai naudingosios medžiagos saugiai pasiekia šarmingą žarnyno aplinką, apvalkalas ištirpsta, o turinys pradeda reaguoti su vandeniu, kuris leidžia alinazui paversti alijiną alicinu.

SUDĖTIS

GARLIC ALLIUM COMPLEX

Česnakų - svogūnų papildas
60 tablečių

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.

All C

GNLD All C

Ypatingas GNLD „All C“ maisto papildas yra gaminamas iš įvairių svarbių medžiagų, kurios turi vitamino C.

GNLD „All C“ teikia visą natūralių apelsinų naudą. Saldiklių balansas toks pat, koks jis yra šviežiuose apelsinuose. Puikus apelsinų skonis gaunamas iš natūralių apelsinų sulčių.

Kramtomosios tabletės aprūpina visu reikalingu vitamino C kiekiu visai dienai. Kramtomosios GNLD „All C“ tabletės yra puikus vitamino C papildas vaikams, kuriems sunku praryti tabletes.

Vitaminas C – vandenyje tirpstantis antioksidantas

Vitaminas C tiesiogiai veikia laisvuosius radikalus vandenyje ir stabdo jų veikimą. Laisvieji radikalai gali sugriauti tiek vidinę, tiek išorinę ląstelės struktūrą. Vitaminas C yra ypatingas antioksidantas, apsaugantis daugelį ląstelės funkcijų.

Riebaluose tirpstantis vitaminas E stimuliuojamas vitamino C užtikrina dar geresnę ląstelių apsaugą.

SUDĖTIS All C

Kramtomosios tabletės su vitaminu C
120 ablečių

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.



Kodėl vitaminas C?

- Maisto ruošimo metu sunaikinamas natūralus vitaminas C.
- Jis negaminamas organizme, todėl į organizmą turi patekti kitais šaltiniais.
- Jis dalyvauja ląsteles sujungiančio kolageno gamyboje. Tai lyg ląstelės „cementas“.
- Vitaminas C yra organizmo imuninės sistemos dalis.
- Puikiai vandenyje tirpstantis antioksidantas.

Kodėl GNLD „All C“?

- **Jo sudėtyje yra ypatingų GNLD citrusinių bioflavonoidų.** Natūralus, sausas citrinų koncentratas, esantis natūraliuose citrusiniuose vaisiuose, skatinantis vitamino C bioįsisavinimą.
- **Puikus apelsinų skonis.** Sudėtyje yra natūralių apelsinų sulčių.
- **Suteikia vitaminą C, toki, kokį gamta numatė.** Sudėtyje yra gyvybiškai svarbių medžiagų, kurių yra sveikuose vaisiuose.
- **Natūralūs saldikliai.** Puikiai tokiu pačiu kiekiu kaip ir šviežiuose apelsinuose subalansuoti saldikliai.
- **Kramtomosios tabletės.** Puikus ir lengvas būdas gauti visai dienai reikalingą vitamino C kiekį.
- **Patogus vartoti vaikams.**

Wheat Germ Oil with Vitamin E

Vitaminas E – vitaminas, sukeliantis daug ginčų

Nuo 1921 m., kai buvo atrastas, vitaminas E, kaip teigta, gydo daugelį ligų: nuo nuplikimo iki impotencijos, nuo vėžio iki širdies ir kraujagyslių ligų. Kritikai teigia, jog iki šiol nėra jokių įrodymų, jog papildai su vitaminu E turi kokią nors teigiamą naudą.

Net jei vitaminas E negydo visų ligų, šiandien jis vartojamas gydant daugelį ligų ir negalavimų. Šiuo metu pasaulyje atliekami nauji tyrimai, kurių metu siekiama rasti naujas vitamino E vartojimo sferas.

Vitamino E šeima gamtoje

Vitaminas E yra riebaluose tirpstantis vitaminas, sudarytas iš junginių. Aštuoni svarbiausi junginiai, sudarantys vitamino E šeimą, gali būti suskirstyti į dvi dalis: tokoferolius ir tokotrienolius. Abi grupės turi alfa, beta, gama ir delta komponentų. Pirmiausiai buvo atrastas alfa tokoferolis, tačiau tyrimai rodo, jog ir kiti junginiai gali turėti anksčiau nenustatytą reikšmę.

Kaip atskirti sintetinį vitaminą E?

Natūralus vitaminas E – labai brangi žaliava. Būtent dėl to sintetinio vitamino E gamyba ir vartojimas buvo daug pelningesnis daugeliui kompanijų. Dėl šios priežasties daugelis rinkoje esančių produktų yra sintetiniai arba natūralių ir sintetinių medžiagų junginiai.

Jei produkto etiketė teisinga, gana paprasta matyti, tai sintetinis ar natūralus vitaminas. Natūralus vitaminas E vadinamas d-alfa tokoferoliu. Kitaip tariant, „d“ žymi natūralų, o „dl“ – sintetinį vitaminą E.

Gamtos antioksidantai

Vitaminas E organizme veikia kaip antioksidantas ir stiprina ląstelių pajėgumą apsisaugoti nuo nepageidautinų deguonies reakcijų. Ypač šis vitaminas apsaugo ląstelių membranas, turinčias riebalų – nervų, raumenų ir kraujotakui ląsteles. Vitaminas E skatina vitamino A įsisavinimą.

„Wheat Germ Oil with Vitamin E“ – ne tik alfa tokoferolis, bet ir visa vitamino E šeima

Daugelio rinkoje esančių natūralių produktų su vitaminu E sudėtyje yra tik alfa tokoferolis. Nors šie produktai ir natūralūs, tačiau juose yra tik viena vitamino E grupės medžiaga. Tačiau GNLD natūralus



vitaminas E apima visus vitamino E šeimos junginius, tokius, kokie jie yra gamtoje.

Natūralus GNLD vitaminas E pagamintas iš specialiai atrinktų natūralių kviečių gemalų, kurių sudėtyje yra tokoferolio. Šis aliejus suteikia visą vitamino E junginių naudą, jame esantis tokoferolių ir tokotrienolių balansas yra toks pat, koks gamtoje. Be to, jame yra ir kitų elementų, esančių mūsų maiste drauge su vitaminu E. Šie elementai gali būti labai svarbūs visai vitamino E grupei.

Kodėl „Wheat Germ Oil with Vitamin E“?

- Vitaminas E – tai antioksidantas.
- Šis kviečių gemalų aliejus suteikia visos vitamino E grupės junginių, tokoferolių ir tokotrienolių.

Kodėl GNLD „Wheat Germ Oil with Vitamin E“?

- Natūralus.
- **Gausus šaltinis** – sudėtyje yra visų vitamino E šeimos junginių, kurie taip, kaip gamtoje, panaudoja visas tokoferolių ir tokotrienolių savybes.
- Natūralus šalto spaudimo kviečių gemalų aliejus yra pagrindinis sudėtyje esantis komponentas.
- **Turtingas vitamino E** – vienoje kapsulėje yra 10 mg švaraus natūralaus vitamino E.
- Svarbus polinesočiujų riebiųjų rūgščių šaltinis (linolinė ir linoleninė rūgštis).
- GNLD želatinines kapsules **lengva praryti**.



Pradžių pradžia – švarus, natūralus kviečių gemalų aliejus

Unikalus GNLD vitaminas E dar veiksmingesnis. Remdamasi žiniomis ir siekdama visada būti geriausia, GNLD gali pasiūlyti visos vitamino E šeimos junginius vienoje minkštoje želatinos kapsulėje.

Pagrindinė sudėtyje esanti medžiaga – natūralus vitaminas E – kviečių gemalų aliejus. Tačiau ne bet koks. Geriausias kviečių gemalų aliejus spaudžiamas naudojant specialų atrankos metodą, remiantis GNLD grūdų lipidų gavybos žiniomis. Šis nerafinuotas, šalto spaudimo ir šalto apdorojimo būdu pagamintas aliejus yra geriausias, kokį tik gali pagaminti šiuolaikinės technologijos. Tai geriausias produktas už geriausių kainą. Kiekvienoje vitamino E kapsulėje esanti medžiaga garantuoja, jog joje yra visų vitamino E šeimos junginių. Tokių, kokios jos yra gamtoje.

Be to, produktą papildėme kruopščiai atrinktu, švariu, visiškai natūraliu atskiru vitamino E kompleksu, kurio sudėtyje yra mažai d-alfa tokoferolio, bet pakankamai daug beta, gama, delta tokoferolių ir visų tokotrienolių.

Ir pagaliau papildėme visiškai švariu aukščiausios kokybės d-alfa tokoferoliu. D-alfa tokoferolis yra pagrindinė visų GNLD papildų su vitaminu E dalis.

GNLD kviečių gemalų aliejus su vitaminu E yra labai svarbus

Jei būtų iškeltas tikslas – sukurti patį geriausių maisto papildą su vitaminu E, - GNLD jį jau pasiekė.

- Geriausias švarus kviečių gemalų aliejus.
- Turtingiausias, natūralus vitamino E kompleksas.
- Švariausias natūralus tokoferolio koncentratas.

SUDĖTIS

WHEAT GERM OIL WITH VITAMIN E

Šaltai spaustas kviečių daigų aliejus. Maisto papildas su natūraliu vitaminu E.

100 kapsulių – NETO SVORIS 104 g.

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.

Kal-Mag Plus D

Kalcis – pats gausiausias organizme esantis mineralas

98% organizme esančio kalcio yra kauluose, kuriems jis suteikia struktūrą ir tvirtumą. 1% yra dantyse, o dar vienas procentas yra audiniuose bei kraujotakos sistemoje.

Kalcis svarbus ne tik kaulams ir dantims

Kalcis reikalingas raumenų struktūrai ir veiklai. Nuo kalcio priklauso širdies darbas, kvėpavimas ir gebėjimas judėti. Be kalcio negali būti siunčiami nervų sistemos impulsai. Kalcis dalyvauja kraujo krešėjimo procese, aktyvuoja daugelį fermentų, praleidžia maisto medžiagas pro ląstelės membraną ir leidžia pašalinti šalutinius produktus.

Kalcio trūkumas – realus faktas

Iš tų medžiagų, kurios turi būti mūsų vartojamame maiste, kalcio trūksta labiausiai. Suaugęs vyras suvartoja tik apie 50% rekomenduojamos kalcio dozės, moterys jo vartoja dar mažiau. Nors piene ir jo produktuose yra pakankamai daug kalcio, tačiau juose yra ir daug kalorijų, riebalų ir cholesterolio – elementų, kurių daugelis vengia vartoti. Be to, kava ir alkoholis pašalina iš organizmo kalcį. Kalcio trūkumą gali sukelti stresas, kuris paskatina kalcio absorbciją, todėl organizmui jo reikia dar daugiau.

Pirmasis kalcio trūkumo simptomas – traukuliai, kurie pasireiškia raumenų sutraukimu, tirpimu bei virpuliu rankose ir kojose. Vaikams dėl kalcio trūkumo gali deformotis kojos ir sutrikti vystymasis. Vyresniame amžiuje gali išretėti kaulai.

Susirūpinimas kaulų osteoporoze verčia atkreipti dėmesį į kalcį

Nebemanoma, jog osteoporoze (kaulų retėjimas) – tai neišvengiama senatvės proceso dalis. Tai rezultatas, kurį sukėlė ilgai trunkantis kalcio trūkumas. Milijonai žmonių visame pasaulyje kenčia nuo šios sekinančios ligos, kasmet išleidžiami milijonai litų. Osteoporoze vadinama „tyliąją epidemija“, kadangi prieš pasirodant ligai, nėra jokių išpėjimo požymių. Remiantis statistiniais duomenimis, 50% moterų, amžiaus grupėje virš 60 metų, bus paveiktos šios ligos.

Liga pasireiškia tuo metu, kai kalcis nyksta kauluose greičiau, nei yra papildomas. Dėl kaulų masės mažėjimo kaulai tampa reti, trapūs, padažnėja lūžių. Ligai progresuojant, linksta stuburas, kuprota laikysena šiai ligai ypač būdinga.



Kodėl kalcis?

- Palaiko kaulų bei dantų tvirtumą ir struktūrą.
- Reikalingas raumenų struktūrai.
- Svarbus nervų impulsų pernešimui

Kodėl magnis?

- Reguliuoja širdies kraujagyslių veiklą.
- Reikalingas raumenų sutraukimui.
- Dalyvauja daugelyje fermentinių reakcijų.
- Svarbus nervų impulsų pernešimui

Kodėl Vitaminas D?

- Reikalingas absorbuoti ir įsisavinti kalcį iš maisto.

Kodėl GNLD „Kal-Mag Plus D“?

- Švarus farmacinis kalcio karbonatas, sveikas ir lengvai tirpstantis.
- Dviguba nauda. Siekiant geresnio rezultato suteikia kalcį, magnį, ir vitaminą D.
- Efektyvi proporcija (2:1). Trys GNLD „Kal-Mag Plus D“ tabletės suteikia 450 mg kalcio ir 225 mg magnio – tai optimalus kiekis.
- 3 tabletės, kuriose yra 3µg vitamino D3, užpildo šio vitamino trūkumą maiste.

Atlikus kruopščius moterų po menopauzės sveikatos tyrimus, nustatyta, jog daugelis gydytojų osteoporozę gydyti skiria estrogeną. Gydytojai žino, jog moteriai, kuriai prasidėjo menopauzė, ypač trūksta natūralaus organizme gaminamo estrogeno. Jiems taip pat žinoma, jog estrogenas yra svarbus kalcio įsisavinimui bei kaulų masės gamybai.

Be estrogeno organizmas nepajėgia suteikti tokio kaulų masei reikalingo kalcio kiekio, kuris prarandamas.

Net didžiausias estrogeno kiekis nepadės organizmui įsisavinti ir formuoti kalcio, jei jo nebus organizme. Norint įveikti osteoporozę, organizmui reikia kalcio ir estrogeno. Gydytojas nusprendžia, ar estrogenas būtinas, tačiau kiekvienas iš mūsų turime vartoti pakankamai kalcio.

Kalcio veiksmingumui būtinos kitos medžiagos

Tam, kad kalcio veikla būtų efektyvi, reikia ir kitų medžiagų. Pavyzdžiui, kalcis neabsorbuojamas, jei nėra tam tikro vitamino D kiekio. Be to, turi būti vitaminų A ir C. Magnis ir kalcis teigiamai veikia sveikatą, kalcio ir fosforo balansas reikalingas kaulų audinių struktūrai. Bent vienos iš šių medžiagų trūkumas neleidžia tinkamai pasisavinti kalcio.

Kalcis ir vitaminas D

Tam, kad organizmas galėtų įsisavinti ir panaudoti kalcį, gaunamą iš maisto, jam reikalingas vitaminas D. Tačiau žmonėms senstant, vitamino D kiekis, kurį jų odoje gamina saulė, mažėja, ir organizmas netenka gebėjimo paversti vitaminą D aktyviu hormonu reikiamai kalcio apykaitai junginį.

Pasak *American Journal of Clinical Nutrition*, JAV tarp vyresnio amžiaus žmonių plintanti „tylioji epidemija“ - vitamino D nepakankamumas, - didina kaulų lūžių riziką. Kremų nuo saulės naudojimas – kaip apsauga nuo odos senėjimo ir odos vėžio, taip pat sumažina organizmo gebėjimą gaminti pakankamą vitamino D kiekį. Be to, Kanados osteoporozės organizacija vyresnio amžiaus žmonėms ir naudojantiems apsauginius kremus rekomenduoja suvartoti nuo 400 iki 800 IU vitamino D per dieną.

KALCIS „KAL-MAG PLUS D“ MAISTO PAPILDE

Neprilygstama švara

GNLD visada siekia naudoti švariausias žaliavas ir medžiagas, kurios geriausiai atitinka natūralius žmogaus organizme vykstančius procesus. Kalcio karbonatas – tai aukščiausios kokybės, švariausia medžiaga, kuri organizme lengvai tirpsta ir yra absorbuojama. Šis

šaltinis, geriau nei kitos žaliavos, leidžia GNLD lengviau kontroliuoti žaliavų kokybę.

Ne visas kalcis vienodas

Kai kuriuose šiandien rinkoje parduodamuose produktuose dolomitas ir kaulų miltai vartojami kaip kalcio šaltinis. JAV FDA (ang. *Food & Drug Administration*, Maisto ir vaistų administracija) išpėjo, jog šiuose papilduose gali būti švino, kuris kenkia pagyvenusių žmonių kepenims, adrenalino liaukai bei inkstams. Šios žaliavos nesuteikia tirpstančio kalcio, kurį organizmas lengvai įsisavina. Apdorotuose kaulų miltuose gali būti fosforo perteklius, kuris gali sugriauti kalcio-fosforo balansą organizme ir pažeisti šių mineralų veiksmingumą.

Jūsų kalcio-fosforo balansas labai svarbus

GNLD kalcio papildas pagamintas taip, jog būtų išlaikytas kalcio-fosforo balansas. Tuo metu, kai maiste trūksta kalcio, jame yra daug fosforo, o organizmas, nesant kalcio, fosforo pasisavina per daug. Šis disbalansas sumažina mineralų veiksmingumą. GNLD kalcio papildas padeda atstatyti balansą, jame nėra fosforo, todėl sustiprėja kalcio absorbcija.

GNLD „Kal-Mag Plus D“

Trys „Kal-Mag Plus D“ paros normos tabletės suteikia ypatingą 450 g kalcio karbonato ir 225 mg magnio bei 3 µg vitamino D.

Aišku, jog magnis yra labai svarbus raumenų susitraukimui. Žinoma, kad stresas mažina magnio sankaupas organizme, todėl dabar bandoma išsiaiškinti, ar šis trūkumas lemia kraujagyslių ligas. GNLD „Kal-Mag Plus D“ yra vienas iš vertingiausių maisto papildų, kuris teikia dvi mineralines medžiagas, kurios labai svarbios jūsų sveikatai.

Šaltiniai:

1. B.E.C. Nordin, In – Calcium in Human Biology (1988)
2. National Institutes of Health, Journal of the American Medical Association (1984)

SUDĖTIS

KAL-MAG PLUS D

Maisto papildas su kalciumu, magniu ir vitaminu D3.
180 tablečių – NETO SVORIS 126 g.

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.

Aloe Vera Plus

Alavijas, tradicinė žolelė ir medžiaga, naudojama natūralių gėrimų gamyboje, jau 4000 metų vartojama gėrimams, tepalams visame pasaulyje. Dabar mokslininkai įrodinėja, jog šis sultingas augalas išties labai naudingas. GNLD gaivinamosios *Aloe Vera Plus* gėrime yra natūralių augalų sulčių ir arbatos žolelių (arbata, ženšenis, ramunėlė ir citrina). *Aloe Vera Plus* pasaldintas fruktoze – tai puikaus skonio gėrimas, suteikiantis energijos, kurios reikia visai dienai.



Kodėl alavijų gėrimas?

- 4000 metų buvo vartojami alavijų gėrimai ir tepalai, kurie gerina sveikatą ir suteikia energijos.

Kodėl GNLD Aloe Vera Plus?

- **Puikaus skonio alavijo sultys.** Mūsų gaminamos alavijo sultys atitinka Tarptautinės alavijo mokslo tarybos, nepriklausomos JAV pramonės įmonių asociacijos, reikalavimus. Ši taryba nustato reikalavimus alavijo produktams.
- **„Tik želė“ apdorojimo procesas.** Lapai atsargiai supjaustomi, jog būtų galima išspausti gryną želė iš kitų lapų dalių.
- **Ypatingas žolelių mišinys,** kuriame yra arbatos, ženšenio, ramunėlės ir citrinos ekstraktų, kurie suteikia gėrimui puikų skonį.
- **Gėrimas leidžia išlaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje.** Pasaldintas fruktoze, suteikia energijos.
- **Puikus natūralus aromatas.** Nuostabaus skonio alavijo želė, ypatingas žolelių, citrinos ir natūralių saldiklių mišinys suteikia puikų skonį.
- **Tik 13 kalorijų 50 mililitrų.**
- **Be aloino.** Gėrime vartojama alavijų želė be aloino.

SUDĖTIS

ALOE VERA PLUS

Gėrimas su natūraliomis aromatinėmis medžiagomis.
1000 ml.

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.

Alavijo istorija

Aloe Vera: gamtos galia

Visada buvo manoma, jog alavijas yra vertingas natūralus augalas. Taip, kaip ir šparagai, česnakai ir svogūnai, alavijai vartojami apie 4000 metų siekiant pagerinti sveikatą ir suteikti energijos.

Nors alavijo tyrimai tik pradedami, šis tradicinis augalas turi ilgą istoriją, ir be kitų jo vartojimo sričių, pradėtas naudoti gėrimų gamyboje. Juo buvo tepamos nedidelės odos žaizdos, raminama saulėje įdegusi, sudirgusi oda, sultys buvo vartojamos norint apsugoti sveikatą. Nors tyrinėtojai išspausdino per 1000 straipsnių apie alaviją, iki šios nėra tiksliai žinoma, koku būdu šis augalas teikia naudą. Nepaisant to, visada išskildavo vis naujų faktų apie šį raminamąjį augalą, ir šie faktai, atrodo, patvirtina sklandžiusius įsitikinimus.

Pamąstykite apie alavijo svarbą istorijos požiūriu. Alavijo vartojimo faktas aptinkamas senovės Egipto Elberto rankraščių rinkinyje, parašytame ant papiruso lapų apie 1500 m.pr.Kr. Alavijo savybės buvo taip gerai žinomos, jog Aristotelis, Aleksandriui Didžiajam pradėjus užkariavimų žygius, paliepė jam pirmiausia užimti Sokotros salą Rytų Afrikos pakraštyje, kadangi tada jis turėsiąs pakankamai alavijo sužeistiems kariams gydyti.

Pirkliai, keliauninkai ir misionieriai, keliaudami esant prastoms sąlygoms ir neturėdami daug vietos kroviniams, pasiimdavo alavijo kartu su kitais reikalingiausiais daiktais, kuriuos pardavė, arba išdailindavo tolimuose kraštuose. Nuo to laiko šis augalas paplito visame pasaulyje ir yra auginamas šiltuose kraštuose, pavyzdžiui, Afrikoje, Karibuose, JAV pietvakariuose, Meksikoje, Centrinėje ir Pietų Amerikoje, Indijoje ir kituose Azijos kraštuose.

Alavijo vartojimas šiandien

Daugelis augina alaviją namuose ir vartoja alavijo lapų sulčių želė nedidelių žaizdų ir nudegimų gydymui.

Šiandien vis didėjantis skaičius žmonių alaviją vartoja natūralaus, gaivinančio ir maistingo Aloe Vera gėrimo pavidale.

Kokių medžiagų turi alavijas?

Alavijo lapuose yra dvi chemiškai ir fiziškai skirtingos medžiagos. Lapų paviršiuje yra karčių sulčių, kurios turi dirginantį ir vidurius atpalaiduojantį poveikį. Šios sultys apsaugo augalą nuo gyvūnų ir tokiu būdu leidžia jam išlikti. Lapuose esanti želė yra puikaus skonio. Tai želė, kuri vartojama gėrimų ir žolelių mikstūrų gamybai. Alavijo želė buvo kruopščiai ištirta ir nustatyta, jog ji nėra toksiška.

Želėje yra 95% vandens ir per 200 skirtingų medžiagų: mukopolisacharidų, fermentų, sterolių, prostaglandinų, riebiųjų rūgščių, amino rūgščių, baltymų, vitaminų (A ir C, tiamino, riboflavino, niacino ir kt.), mineralų (kalcio, fosforo, kalio, magnio, geležies, boro, vario, cinko, mangano, chromo ir kt.).

Kodėl alavijas turi tiek daug veiksmingųjų medžiagų? Kai kurie mokslininkai teigia, jog polisacharidai yra svarbiausi elementai. Jie sudaro didžiausią alavijuje esančią medžiagų grupę. Polisacharidai – tai paprastos cukraus molekulės, sujungtos tarsi perlai vėrinyje. Vėriniai gali būti skirtingo ilgio, o perlai – skirtingų spalvų. Panašiai ir paprastosios cukraus molekulės – jos gali būti skirtingo tipo (gliukozė ar manozė), polisacharidų molekulės gali būti skirtingo ilgio ir turėti skirtingų biocheminių savybių.

GNLD Aloe Vera Plus teikiama energija

Kas lemia, jog GNLD Aloe Vera Plus yra vienas iš populiariausių produktų? Aukščiausia Aloe Vera Plus kokybė, puikus skonis ir maistinė yra kitų gairių gėrimų pavyzdys, kurio reikia siekti. Aloe Vera Plus gėrimas gaminamas iš maistingų malonaus skonio alavijo lapų sulčių. Gėrimą pagardiname specialiu žolelių arbatos mišiniu.

Negalime papasakoti visų šimtmečiais įgytų alavijo savybių, tačiau tikrai žinome, jog gaivusis Aloe Vera gėrimas yra puikus būdas suteikti daugiau energijos.

Mūsų žaliava – geriausios kokybės švarios alavijo sultys

Tam, kad Aloe vera sultys būtų pačios aukščiausios kokybės, Aloe Vera Plus gėrimas gaminamas pagal kruopščiai sukurtą metodą. Naudojami 60-90 cm ilgio Aloe barbadensis Miller rūšies lapai. Nuplovus, lapai supjaustomi juostelėmis, jog išsiskirtų želė. Alavijuje esantys polisacharidai šios procedūros metu išlieka sveiki; praktiškai išsaugomos visos medžiagos. Aloe vera sultyse citrinos rūgštis vartojama kaip stabilizatorius, vartojama ir nedaug konservantų, pavyzdžiui, benzoinė rūgštis padeda išsaugoti produkto kokybę, ypač tada, kai butelis atidaromas. Nevartojant konservantų, natūralus gėrimo aromatas greitai išnyktų. Mūsų organizmas konservantus priima taip pat, kaip ir natūralias medžiagas. Benzoinės rūgšties yra natūraliuose produktuose, pavyzdžiui, sveikose uogose. Gamtos sukurtą, jog benzoinė rūgštis, esanti uogose, apsaugo jas nuo bakterijų.

Mes didžiuojamės švariausia Aloe Vera želė. GNLD Aloe Vera Plus atitinka visus alavijo sultims keliamus reikalavimus, kuriuos nustatė Tarptautinė



alavijo mokslo taryba - nepriklausoma pramonės įmonių asociacija.

Puikus gėrimas, pasižymintis žemu glikemijos indeksu

GNLD Aloe Vera Plus pasaldintas fruktoze išlaiko stabilų cukraus kiekį, greitai ir ilgam aprūpina energija. Gėrime yra tik labai nedidelis kiekis cukraus. Sudėtyje yra fruktozės ir nedidelis kiekis paprastojo angliavandens, kurio yra pačiuose alavijuose (alavijuje yra daugiau manozės, nei gliukozės). 50 ml Aloe Vera Plus gėrimo yra tik 13 kalorijų. Šis kiekis nesukelia didelių insulino reakcijų organizme. Natūralus citrinos aromatas, puikaus skonio alavijo sultys ir gaivinantis žolelių mišinys – fantastiškas gėrimas!

Baltymai. Įvadas

Baltymai: svarbūs gyvybei ir augimui

Baltymai yra viena iš dažniausiai organizme sutinkamų medžiagų, jie sudaro apie 18% viso kūno svorio. Baltymai suteikia organizmui medžiagų, kurios reikalingos ląstelių ir audinių formavimui, išsaugojimui ir atstatymui. Baltymai yra svarbi raumenų, odos, plaukų ir nagų, kraujo ir organų, smegenų ir nervų sistemos, netgi mūsų genų medžiaga. Medžiagų apykaitą, kuri palaiko organizmo veiklą, reguliuoja tam tikri baltymai (hormonai), katalizuojamą reakciją atlieka fermentai, o kiti baltymai (antikūniai) saugo organizmą nuo infekcijų. Tuo pat metu, jei nepakanka angliavandenių, baltymai, kurie paprastai formuoja ir atstato audinius, gali būti šilumos bei energijos šaltinis.

Maiste kasdien turi būti baltymų

Organizmas nekaupia baltymų, todėl jų nuolat turime gauti su maistu. Baltymams patekus į organizmą, viena jų dalis naudojama ląstelių formavimui ir atstatymui, kita sudeginama medžiagų apykaitos proceso metu. Kad ir kaip organizmui reikėtų baltymų, jei baltymai buvo paversti energija, jie nebegali būti vartojami ląstelių formavimui.

Baltymai – aminorūgščių junginiai

Baltymai sudaryti iš „suspaustų“ mažų cheminių vienetų junginių, vadinamų aminorūgštimis. Organizmas skaido baltymus į aminorūgščių komponentus, sujungia ir skaido juos tam, kad išskirtų baltymų junginius, kurie reikalingi ląstelių, audinių, fermentų formavimui ir t.t. Iš 22 žmogaus mitybai priskirtų aminorūgščių, 9 yra žinomos, kaip „gyvybiškai svarbios“, kadangi jų nėra organizme, todėl turi būti gaunamos su maistu. Kitos, kurias organizmas gali pats sintetinti, vadinamos „ne gyvybiškai svarbiomis“. Argininas laikomas tik vaikams „gyvybiškai svarbia“ aminorūgštimi.

Svarbios aminorūgštys

Argininas*	Histidinas
Izoleucinas	Leucinas
Lizinas	Metioninas
Fenilalaninas	Treoninas
Triptofanas	Valinas

NE TOKIOS SVARBIOS AMINORŪGŠTYS

Alaninas	Asparaginas
Asparagino rūgštis	Cisteinas
Cistinas	Glutamino rūgštis
Glutaminas	Glicinas
Hidroksiprolinas	Prolinas
Serinas	Tirozinas

* būtinas vaikams

Ne visi baltymų šaltiniai vienodi

Baltymų yra labai įvairių. Baltymo „kokybė“ nustatoma pagal būtinų aminorūgščių kiekį.

Kadangi organizmas pats sudaro aminorūgščių junginius, baltymo maistinė vertė priklauso nuo jame esančio mažiausio tam tikros aminorūgšties kiekio. Jeigu maiste yra didelis kiekis aštuonių svarbių aminorūgščių, tačiau devintos aminorūgšties labai nedaug, organizmas pradės jungti būtinus baltymus tik tada, kai atsiras pakankamai devintos aminorūgšties. Pavyzdžiui, želatiną sudaro 100% baltymų, tačiau joje nėra labai organizmui svarbios triptofano aminorūgšties, todėl želatina nemaistinga.

Baltymo maistinės vertės nustatymas

Baltymo maistinė vertė priklauso nuo to, kaip baltymo aminorūgšties profilis atitinka organizmo aminorūgšties reikmes. Kuo labiau atitinka, tuo didesnė vertė. Ši vertė išreiškiama baltymo įsisavinimo koeficientu (*Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score, PDCAAS*).

PDCAAS rodo aminorūgščių poreikį žmogui. Tai skaičius, kuris rodo proteino aminorūgščių ir aukščiausio standarto santykį bei parodo proteino įsisavinimo laipsnį organizme. Geriausias PDCAAS lygus 1,0, PDCAAS nustatomas remiantis maiste esančių aminorūgščių sudėtimi. Mažiausias kiekis vienos iš svarbiausių aminorūgščių gali būti pagrindinis veiksnys, stabdantis proteino sintezę. Po to tikrinamas proteino įsisavinimas. Gaunamas rezultatas žymimas skaičiumi. Pavyzdžiui, piene esančio aukščiausios kokybės proteino (kazeino) PDCAAS lygus 1,0. Visų GNLD produktų PDCAAS yra 1,0 ar net didesnis.

Daug proteino turintys produktai dažniausiai turi daug riebalų ir cholesterolio

Šiuolaikinis mitybos mokslas norintiems turėti gerą sveikatą ir ilgai gyventi rekomenduoja vartoti neriebų ir cholesterolio neturintį maistą. Tačiau beveik visi daug riebalų ir cholesterolio turintys produktai yra geriausi proteino šaltiniai: kiaušiniai, raudona mėsa ir pieno produktai. Jei, norėdami sumažinti riebalų ir cholesterolio kiekį, nustotume vartoti šiuos produktus, sumažintume ir proteino kiekį.

GNLD proteino produktai ypač aukštos kokybės

GNLD, siekdama pagaminti geriausių savybių aminorūgštis, vartoja proteiną iš įvairių natūralių šaltinių. Todėl gaunami aukščiausios kokybės proteino produktai, turintys mažai riebalų ir cholesterolio.

GNLD proteino technologijos privalumai.

Protogeninis procesas

Norint pagaminti aukščiausios kokybės proteiną, jo gamybos metodas yra toks pat svarbus, kaip ir žaliavos kokybė. Jeigu per aukštą temperatūrą, galima pažeisti proteino struktūrą ir tokiu būdu sumažinti jo maistinę vertę. GNLD ypatingas protogeninis procesas saugo aminorūgštis, kadangi aukščiausios kokybės žaliavos yra maišomos esant žemai temperatūrai.

Glikemijos lygis

GNLD „GR² Control Meal Replacement“ proteino kokteilyje yra fruktozės, ji veikia kaip natūralus saldiklis ir suteikia energijos. Fruktozė – tai paprastas angliavandenis, esantis natūralių vaisių cukruje. Fruktozė suteikia daugiau energijos, nei kiti cukrūs, pavyzdžiui, gliukozė ar sacharozė. GNLD proteino papildai, turintys fruktozės, palaiko svarbų „glikemijos lygį“, nuolat teikia energijos (be „kilimų“ aukštyn ir „kritimų“ žemyn, kaip būdinga sacharozei). Kaip parodyta diagramoje, gliukozė greitai suteikia energijos, tačiau ji išskiria insuliną. Tokiu būdu raumenys sunaudoja daugiau energijos (gliukogeno), ir sutrinka riebalų virtimo energija procesas. Rezultatas – energijos antplūdis, o po to nuovargis ir alkis. Fruktozė atvirkščiai – nesukelia staigaus cukraus padidėjimo kraujyje ar staigaus insulino išskyrimo. Fruktozė tolygiai išskiria cukrų kraujyje ir nesukelia raumenų

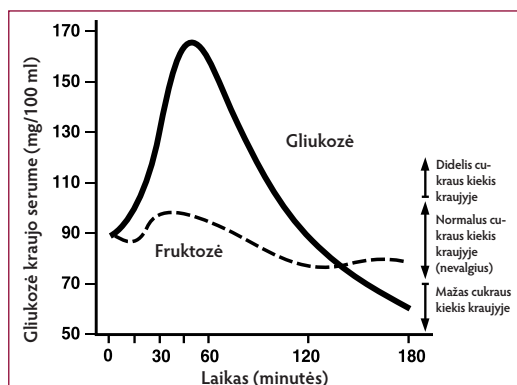
gliukogeno sumažėjimo. Organizmas tampa ištvermingesnis treniruočių metu, arba yra aprūpinamas energija visai dienai!

Proteino kaupimas

Visuomet organizmui labiausiai reikėjo energijos. Jeigu maiste esanti energija (angliavandeniai ir riebalai) negali aprūpinti organizmo pakankamu energijos kiekiu, organizmas pradeda vartoti proteinus. Jei yra pakankamai angliavandenių ir riebalų, proteinas saugomas ypatingoms organizmo funkcijoms: apsaugai, atstatymui, augimui, ištvermei. GNLD proteino papildai aprūpina ilgalaikę energiją suteikiančiais angliavandeniais, kurie dėl šios svarbios proteinų kaupimo funkcijos lėtai absorbuojami.

Visos 22 amimorūgštys

Siekdama didžiausio proteino veiksmingumo, GNLD tiekia proteino kokteilius, kuriuose yra visos 22 žmogaus mitybai svarbios aminorūgštys. Todėl jos gali būti naudojamos audinių formavimui, atstatymui, fermentų sintezei ir t.t. Toks tikslus balansas yra ne visuose proteino turinčiuose produktuose.



Cukraus kiekio pokyčiai kraujyje, atsižvelgiant į fruktozės ir gliukozės kieki. Fruktozė, priešingai nei gliukozė, nesukelia hiperglikemijos, kurios metu ypač padidėja cukraus kiekis kraujyje (remiantis Olefsky, 1980).

NutriShake

Kiekvienoje stiklinėje puikaus skonio „NutriShake“ gėrimo yra daug natūralių, pačių geriausių maisto medžiagų. Gėrimas idealiai tinka visai šeimai. „NutriShake“ sukurtas tam, jog aprūpintų ląsteles reikalingomis maisto medžiagomis, jame subalansuotas proteino, angliavandenių ir riebalų kiekis, gėrimas suteikia visas 22 aminorūgštis, kurios svarbios žmogaus mitybai.



Kodėl reikia maistingo gėrimo?

- **Nepakankama mityba**, greitas maistas ar mažai kalorijų turinčių produktų vartojimas gali sumažinti energiją ir gyvybingumą. Jei vartojame pakankamai proteino ir angliavandenių, organizmui suteikiame energijos ir apsaugome nuo staigaus cukraus kiekio kitimų bei prastos savijautos.
- **Žmonėms, kuriems reikia daugiau energijos, pavyzdžiui, vaikams, fiziškai aktyviems ar dažnai stresą patiriantiems, reikalingas aukščiausios kokybės „kuras“**. Organizmui reikia aukščiausios kokybės proteino ir subalansuoto paprastųjų ir sudėtinių angliavandenių mišinio.

Kodėl GNLD „NutriShake“?

- **Puikus skonis!** Pilnavertis maistas, kuris patiks visai šeimai.
- **Greitai ir lengvai!** Sumaišykite su pienu, galima su vandeniu arba sultimis.
- **Keturių puikių skonių.** Vanilės, šokolado, kavos ir braškių.
- **Ypač aukštos kokybės proteinas.** Atlikus „NutriShake“ tyrimus, nustatyta, jog jame yra aukštas baltymo įsisavinimo koeficientas (PDCAAS), todėl gėrimas – puikus proteino šaltinis.
- **Pilnavertis proteinas.** Suteikia reikalingą kiekį visų 22 aminorūgščių, kurios yra svarbios žmogaus mitybai. Ypatinga GNLD protogeninio proceso technologija leidžia išlaikyti aukščiausią PDCAAS vertę – daugiau 1,0.
- **„Glikemijos lygis“** greitai suteikia energijos.
- Jei gėrimą sumaišysime su pienu, **vienoje porcijoje bus pusė kalcio paros normos.**
- **Mažai riebalų, mažai cholesterolio.**

„NUTRISHAKE“ ISTORIJA

„NutriShake“ – kiekvienam!

„NutriShake“ – ypač vertingas proteinas visai šeimai! 4 nuostabūs skoniai. „NutriShake“ sukurtas specialiai šeimai. GNLD siekė pagaminti proteino gėrimą, kurį šeimos nariai norėtų vartoti kasdien, proteino gėrimą, kurį būtų labai lengva paruošti, jog net vaikai patys jį galėtų pasigaminti, ir tokį subalansuotą papildą, kuriame būtų visos 22 reikalingos aminorūgštys. Viso to ir dar daugiau GNLD pasiekė gamindama „NutriShake“. „NutriShake“ yra puikaus skonio, greitai ir lengvai paruošiamas, aukščiausias proteino šaltinis, puikiausiai tinkantis kasdien visai šeimai. Gerkite „NutriShake“ ryte, gausite reikalingos energijos ir išvengsite rytinio nuovargio. „NutriShake“ galima vartoti mokykloje priešpiečių metu vietoje kaloringų saldumynų ir greito maisto užkandžių.

„NutriShake“ aprūpina aukščiausios kokybės proteinu, reikalingu organizmo atnaujinimui

Unikali „NutriShake“ formulė prasideda nuo puikių proteino šaltinių – kazeino ar pieno proteinų.

„NutriShake“ įsisavinimas tampa dar geresnis dėl protageninio proceso. Šis procesas leidžia pasiekti 1,0 PDCAAS lygį – tai ypač aukštas rodiklis!

Beje, „NutriShake“ gėrime yra visos 22 žmogaus mitybai svarbios aminorūgštys, įskaitant gyvybiškai svarbiausias.

„NutriShake“ suteikia angliavandenių, kurie lyg „degalai“ reikalingi ląstelių energijai

Angliavandeniai, esantys augalinės kilmės produktuose (taip pat ir pieno produktuose) yra svarbiausias organizmo energijos šaltinis. Augalai angliavandenius gamina iš anglies dvideginio ir vandens, organizmas vėl suskaido šias medžiagas į dvi dalis ir išskiria energiją, kuri palaiko jas kartu.

Paprastieji angliavandeniai – tai cukrus, esantis maiste, pavyzdžiui, fruktozė, gliukozė, maltozė ir laktozė. Paprastieji angliavandeniai greitai tirpsta ir lengvai absorbuojami kraujo apytakos metu.

„NutriShake“ mėgsta visa šeima

GNLD virtuvėse/ laboratorijose gimsta SAB patvirtinti receptai, kurie gali būti pritaikyti pagal jūsų individualius mitybos poreikius (žr. kitą puslapį).

Vartokite „NutriShake“, kaip:

- daug energijos suteikiantį gėrimą pusryčių metu.
- vaisių ir daržovių kokteilį vaikams.
- angliavandenių turintį gėrimą sportininkams.

- mažo riebumo proteino gėrimą, turintį labai nedidelį kiekį druskos.
- gerą proteino šaltinį, jei suplaksite su sultimis ar vandeniu.
- puikų proteino šaltinį, jei suplaksite su pienu. Toks gėrimas suteiks pusę kaulams reikalingo kalcio kiekio, kurio organizmui reikia kasdien.
- Tai nuostabi dienos pradžia kiekvienam!



Keturi skoniai

„NutriShake“ yra keturių puikių skonių – vanilės, šokolado, braškių ir kavos.

„NUTRISHAKE“ GĖRIMAS, PLAKAMAS MIKSERIU

Pastaba: visi receptai gaminami tuo pačiu būdu.

1. Pirmiausia sudėkite vaisius, riešutus, sėklas, grūdus ir, jei pageidaujate, ledo gabaliukus (2–4). Šaldytų vaisių atšaldyti nereikia.
2. Supilkite reikalingą kiekį pieno, sulčių ar vandens.
3. Pradėkite plakti labai lėtai, gerai išplakite ir pamažu didinkite plakimo tempą, kol gėrimas taps vienodai tirštas.
4. Sumažinkite plakimo tempą iki mažo arba vidutinio. Supilkite 1 pakelį „NutriShake“ ir toliau plakite 10–20 sekundžių.

Visi pateikti receptai leidžia pagaminti 0,6 l koktelio.

Vaisiai ir sultys gali būti švieži, konservuoti (vandenyje ar sultyse, džiovinti) ar šaldyti (nesaldūs), jei nenurodyta kitaip. Daržovės gali būti virtos, konservuotos (džiovintos) arba šaldytos. Prieš matuodami kiekį, vaisius ir daržoves pirmiausia supjaustykite mažais kubeliais.

RECEPTŲ KATEGORIJOS

Kiekvienas iš čia pateiktų receptų suteiks visas geriausias „NutriShake“ savybes bei maisto medžiagas, kurios reikalingos jūsų organizmui. Ką bepasirinktumėte – karotenoidų, įprastą ar angliavandenių kokteilį – kiekvienas mokslininkų sukurtas kokteilis garantuoja puikų skonį ir reikalingas maisto medžiagas. Čia pateikti receptai yra tik patarimai, kaip galima paruošti „NutriShake“. Pasikliaukite savo vaizduote ir eksperimentuokite, bandydami ieškoti savo mėgstamiausio „NutriShake“, vaisių ir daržovių kokteilio. Net jei vaisių ir daržovių tiekimas priklauso nuo metų laiko ir vietovės, esame tikri, jog jūs rasite savo mėgstamiausią skonį.

Mėgaukitės sveiku „NutriShake“ kokteiliu... juk jis toks toks naudingas sveikatai!

Turtingas karotenoidų

Tyrimai rodo, jog maistas, turtingas karotenoidų (maisto medžiagos, kuriose yra beta karoteno), stiprina gerą savijautą. Ši informacija paskatino JAV Nacionalinę tyrimų tarybą rekomenduoti kasdien suvartoti po 5-9 vaisių ir daržovių porcijas. Kiekvienas šių receptų siūlo vieną porciją, turtingą karotenoidų, ir padeda kasdien suvartoti po 5-9 porcijas vaisių ir daržovių. Kokteiliuose vartojami komponentai suteikia vitamino A, vitamino C ir natūralių vaisių ląstelių.

BRAŠKIŲ IR MELIONO KOKTEILIS

1,2 dl meliono (apie 1/4 nedidelio vaisiaus)
1,6 dl braškių
2,4 dl neriebaus pieno
1 maišelis „NutriShake“ (braškių, šokolado ar vanilės skonio).

ABRIKOSŲ, KRIAUSIŲ IR BRAŠKIŲ KOKTEILIS

1,8 dl abrikosų
0,8 dl kriaušių
0,6 dl braškių
2,4 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

BRAŠKIŲ IR VYŠNIŲ KOKTEILIS

1,8 dl braškių
0,6 dl rūgščių vyšnių
2,4 dl ananasų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

ANANASŲ IR MORKŲ KOKTEILIS

2,4 dl ananasų
0,6 dl morkų
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

Naudingas kiekvienam

Aukštas kraujo spaudimas, cholesterolio kiekis, riebus ir sūrus maistas yra veiksniai, galintys paveikti sveikatą. Maistas, kuriame mažai riebalų ir druskos sumažina šių ligų riziką.

Kiekviename čia pateiktame recepte yra mažai riebalų ir druskos, maiste yra kalio, kalcio ir natūralių vaisių skaidulų.

PAPAJOS IR BRAŠKIŲ KOKTEILIS

1,8 dl papajos (apie 1/2 vaisiaus)
1,2 dl braškių
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)

VYŠNIŲ IR OBUOLIŲ KOKTEILIS

2,4 dl saldžių vyšnių
2,4 dl obuolių sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, šokolado ar braškių)

MANDARINŲ, AVIEČIŲ IR KRIAUSIŲ KOKTEILIS

1,2 dl mandarinų
0,6 dl prisirpusių aviečių
1,6 dl kriaušių
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MOLIŪGŲ IR UOGŲ KOKTEILIS

1,2 sutrintų moliūgų (ne piurė)
0,8 dl mėlynių ar aviečių
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)



Kupinas energijos

Angliavandeniai yra svarbus energijos šaltinis treniruočių metu. Dieta, turtinga angliavandenių, suteikia raumenims daug angliavandenių atsargų, kurios reikalingos ilgalaikiam darbui. 60%-70% sportininkų maisto turėtų sudaryti angliavandeniai. Jie suteikia energijos treniruočių metu ir greitina atstatymo procesus. Energetiniai gėrimai ypač svarbūs tomis dienomis, kai vyksta varžybos. Daug magnio, kalio, druskos ir chlorido netenkama prakituoju; profesionaliems sportininkams iškyla pavojus netekti šių maisto medžiagų, kurios gali paveikti rezultatus.

Kiekviename iš žemiau pateiktų receptų yra angliavandenių, mažai riebalų, magnio, kalio ir druskos.

KRIAUSIŲ IR MORKŲ KOKTEILIS

2,4 dl kriaušių
0,6 dl morkų
2 valg. šaukštai ryžių (virtų)
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MANDARINŲ, KRIAUSIŲ IR BANANŲ KOKTEILIS

1,6 dl mandarinų
1,2 dl kriaušių
0,8 dl bananų
1 valg. šaukštas avižinės košės (virta)
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MANDARINŲ IR MANGŲ KOKTEILIS

1,6 dl mandarinų
1,2 dl mangų
1 val. šaukštas avižinės košės (virta)
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

BANANŲ IR ABRIKOSŲ KOKTEILIS

1,2 dl bananų
1,6 dl abrikosų
3 valg. šaukštai baltųjų ryžių (virtų)
2,4 dl ananasų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)

SUDĖTIS

„NutriShake“ – šokolado skonio baltyminis gėrimas

„NutriShake“ – vanilės skonio baltyminis gėrimas

„NutriShake“ – kavos skonio baltyminis gėrimas

„NutriShake“ – braškių skonio baltyminis gėrimas

Turi fruktozės ir saldiklio. Gėrimas idealus visai šeimai. Kiekviena „NutriShake“ gėrimo stiklinė kupina geriausių maisto medžiagų. Puikus, maistingas gėrimas energingai dienos pradžiai.

Norėdami išsamiau susipažinti su šio produkto sudėtimi, žiūrėkite produkto etiketę.



ŽODYNAS

A

ABSORBCIJA

3 lygis iš 6 mitybos etapų. Šio proceso metu medžiagos (ir maisto medžiagos) pernešamos iš virškinamojo trakto į kraują.

ALERGIJA

Organizmo audinių reakcija dėl tam tikros medžiagos.

ALOINAS

Atpalaiduojanti medžiaga, esanti geltonose alavijo sultyse.

AMINORŪGŠTYS

Organinių komponentų klasė, žinoma kaip „statybinė baltymo molekulės medžiaga“. Natūralios aminorūgštys pradžioje žymimos „L“ raide (L-metioninas), sintetinės – „D“ raide (D-metioninas).

ANKŠTINIAI AUGALAI

Augalai, turintys sėklines ankštis, kurių sėklos vartojamos maistui.

ANTIŪNIAI

Medžiagos, gaminamos organizme, kurios kovoja su bakterijomis, ligomis ir kitomis „svetimomis“ medžiagomis kraujotakos sistemoje.

ANTINKSCIŪ LIAUKA

Ant inkstų esantis trikampio formos organas, gamina hormoną – adrenaliną.

ANTIOKSIDANTAI

Medžiaga, apsauganti oksidacijos reakciją. Antioksidantai, esantys maiste: beta karotenas, vitaminas C, vitaminas E, selenas ir kiti.

ASKORBO RŪGŠTIS

Cheminis vitamino C pavadinimas.

ASIMILIACIJA

5 lygis iš 6 mitybos etapų. Absorbuoja maisto medžiagą, paverčia maistą sudėtingesne organizmo medžiaga.

ATROFIJA

Ląstelės, audinio, organo išnykimas.

AUDINIŪ KVĖPAVIMAS

Procesas, kurio metu ląstelių formavimui ir energijos išskirimui naudojamas deguonis ir kitos medžiagos.

AVITAMINOZĖ

Liga, kurią sukelia vitaminų, absorbcijos ar panaudojimo stoka.

B

BAKTERIJA

Vienaląstis organizmas, kuris gali būti naudingas, arba kenksmingas organizmui.

BALTASIS KRAUJO KŪNELIS

Ląstelė, kurioje nėra hemoglobino. Padeda apsaugoti organizmą nuo ligų.

BARBADOSINĖ VYŠNIA

Tropinis vaisius, turintis daug vitamino C.

BAZINIS MEDŽIAGŪ APYKAITOS RODIKLIS

Laikas, per kurį organizmas sudegina kalorijas, reikalingas energijai, poilsio metu.

BETA KAROTENAS

Karotenoidų šeimos narys. Provitaminas arba medžiaga, kurią organizmas vartoja vitamino A gamybai.

BIOFLAVONOIDAI

Natūrali maisto medžiagų grupė, siejama su vitaminu C, randama citrusiniuose vaisiuose.

BLOGA MITYBA

Žmogaus, kuris negauna pakankamo reikalingų maisto medžiagų kiekio, būseną.

C

CELIULIOZĖ

Viena iš 5 skaidulų tipų, esančių augaluose. Netirpus, nekaloringas angliavandenis.

CENTRINĖ NERVŪ SISTEMA

Galvos ir nugaros smegenų sistema.

CHIMUSAS

Tanki, pilkšva, pusiau skysta masė, kuria pavirsta maistas virškinimo skrandyje metu.

CHOLESTEROLIS

Panaši į vašką riebalinė medžiaga, esanti visuose gyvulinės kilmės riebaluose, tulžyje, odoje, kraujyje ir smegenų audiniuose. Per didelis cholesterolio kiekis gali užkimšti arterijas ir sukelti širdies ligas. Kraujyje gali būti 3 pavidalų cholesterolis: HDL – didelio tankumo lipoproteinas (DTL), LDL – mažo tankumo lipoproteinas (MTL) ir VLDL – labai mažo tankumo lipoproteinas.

CHOLINAS

B grupės vitaminas, esantis lecitine.

CITOPLAZMA

Protoplazma apgaubtas ląstelės branduolys.

CUKRUS

Žr. sacharozė.

D

DEFICITAS

Tam tikros maisto medžiagos ar maisto medžiagų trūkumas.

DEHIDRATACIJA

Per didelis skysčių išsekvojimas iš audinių. Ją gali sukelti per didelis skysčių netekimas, arba nepakankamas skysčių vartojimas.

DEKSTROZĖ (gliukozė)

Cukrus, esantis augaluose, gyvūnų ir žmonių kraujyje; gliukozė.

DETOKSIKACIJA

Toksinių ar nuodingų medžiagų sunaikinimas (pašalinimas).

DHA

Dokožoheksogeninės rūgšties trumpinys, omega-3 riebioji rūgštis, dažniausiai esantis tam tikrų rūšių žuvų riebaluose.

DIETA (maistas)

Maistas ir skysčiai, kuriuos vartojame kasdien. Tinkamas ir netinkamas maistas.

DNR

Deoksiribonukleino rūgšties trumpinys (DNR), nukleino rūgštis, esanti ląstelės branduolio chromosomose, cheminis paveldėjimo ir genetinės informacijos pamatas.

DOKOZOHEKSOGENO RŪGŠTIS

Žr. DHA

E

EIKOZAPENTAENO RŪGŠTIS

Žr. EPA

EMULSIJA

Dviejų skysčių, netirpstančių vienas kitame, mišinys.

ENDOKRININĖ LIAUKA

Organizme esanti belatakių liaukų sistema, kuri išskiria hormonus tiesiai į kraujotakos sistemą.

EPA

Eikozapentaeno rūgšties trumpinys, omega-3 riebioji rūgštis, esanti tam tikrų rūšių žuvų riebaluose.

ERŠKĖTUOGĖ

Mėsingas svogūno formos erškėtrožės vaisius, turtingas vitamino C.

ESTERIS

Junginys, gaminamas iš organinės rūgšties ir alkoholio.

F

FAO

Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (ang. Food and Agriculture Organisation), būstinė įsikūrusi Romoje, Italijoje.

FERMENTAI

Baltyminės medžiagos, esančios visose gyvose ląstelėse, reguliuoja medžiagų apykaitos reakcijas.

FIBRINAS

Netirpi, nekaloringa augalų ląstelių tarpląstelinės medžiagos dalis.

FOLIO RŪGŠTIS

B grupės vitaminas.

FRUKTOZĖ

Vaisių cukrus, esantis išsirpusiuose vaisiuose ir meduje.

G

GAUBTINĖ ŽARNA

Virškinamojo trakto organas. Gaubtinėje žarnoje prasideda šalinimas.

GLIKEMIJOS riba

Paprastojo cukraus, fruktozės, gebėjimas teikti energiją, nesukeliant per didelio insulino gaminimo, kuris gali sukelti hipoglikemiją.

GLIKOGENAS

Energijos kaupimo organizme pavidalas. Gliukozės kaupimo pavidalas.

GLIUKOZĖ

Paprastasis cukrus (angliavandenis), kurį organizmas absorbuoja ir gamina.

H

HEMOGLOBINAS

Raudonųjų kraujo ląstelių geležies turintis pigmentas.

HESPERIDINAS

Vitamino P grupės narys, manoma, jog apsaugo nuo kapiliarų trūkinėjimo. Jo yra kai kuriuose natūralaus vitamino C turinčiuose vaisiuose ir daržovėse.

HIDROCHLORINĖ RŪGŠTIS

Rūgštis, skrandžio rūgšties sudedamoji dalis.

HIDROGENIZAVIMAS

Procesas, kurio metu vandenilis patenka į junginį: aliejaus ir riebalų pavertimas sočiaisiais gliceridais.

HIPERVITAMINOZĖ

Būklė, atsiradusi perdozavus vitaminų.

HORMONAS

Cheminis junginys, kuris išskiriamas į kraują ir perneša informaciją iš vienos ląstelės į kitą.

I

IMUNINĖ SISTEMA

Natūrali organizmo apsauginė sistema, apsauganti nuo ligų.

INFEKCIJA

Liga, kurią sukelia kenksmingos bakterijos ar virusai, patekę į audinį.

I.U. (International units)

Medžiagos, atitinkančios tarptautinius standartus, aktyvumo matas (vitaminai A, D ir E).

J

JUNGINYS

Sudarytas iš 2 ar daugiau elementų.

K

KALKĖJIMAS

Procesas, kurio metu kalcio druskos užkemša audinius. Paprastai atsiranda formuojantis kaulams ir dantims.

KETUREKSTRAKTIS

Žr. „Tre-en-en“

KONSERVANTAI

Medžiagos, vartojamos vaistų, maisto ir kitų produktų gamyboje, siekiant išvengti produkto gedimo.

KREŠĖJIMAS

Procesas, kurio metu kraujas tirštėja.

KVĖPAVIMO SISTEMA

Kvėpavimo organų sistema: nosis, ryklė, gerklos, glandos, bronchai ir plaučiai.

L

LAKTOVEGETARAS

Žmogus, nevartojantis mėsos, tačiau vartojantis pieno produktus.

LĄSTELĖ

Mažiausias struktūrinis gyvo organizmo vienetas.

LECITINAS

Medžiaga, esanti kraujyje, piene, kiaušinio trynyje, sojos pupelėse ir kai kuriose daržovėse. Dažnai vartojamas kaip emulsiklis, padeda absorbuoti riebalus. Žinomos jo lipotropinės savybės.

LIGNINAS

Viena iš netirpstančių skaidulinių medžiagų, gaunama iš javų ir vaisių.

LIKOPENAS

Karotenoidai yra atsakingi už raudoną spalvą pomidoruose. Pats veiksmingiausias karotenoidas, kuris padeda neutralizuoti laisvuosius radikalus.

LIPIDAI

Riebalai arba į riebalus panaši medžiaga, kuri ypač svarbi mitybai ir ląstelių veiklai.

LIMFA

Skaidrus, šarminis skystis, esantis limfinėje liaukoje ir audiniuose.

M

MAISTO MEDŽIAGA

Medžiaga, reikalinga gyvo organizmo gyvybei, sveikatai ir dauginimuisi palaikyti.

MEDŽIAGŲ APYKAITA

Cheminiai pokyčiai, vykstantys gyvose ląstelėse.

Jų metu gaminama energija ir įsisavinamos naujos medžiagos tam, jog būtų galima atstatyti audinius.

MEDŽIAGŲ APYKAITOS RODIKLIS

Rodiklis, kuris rodo energijai reikalingų kalorijų deginimą organizmo ramybės būsenos metu.

MEGADOZĖ

Terminas, vartojamas dideliame tam tikros maisto medžiagos kiekiui apibrėžti, kai toks kiekis rekomenduojamas medicininiais tikslais.

MIKROELEMENTAS

Mineralai, kurių yra labai nedaug.

MINERALAI

Neorganinė medžiaga, randama žemės plutoje.

N

NEPRISOTINTIEJI RIEBALAI

Kambario temperatūroje jie skysti. Paprastai jų gausu daržovėse.

NEORGANINIS

Nesusijęs su organizmui, gyva medžiaga.

NERVŲ SISTEMA

Nervų ląstelių tinklas, galvos ir stuburo smegenys, kurios reguliuoja ir koordinuoja organizmo veiklą.

NIACINAS

Vitamino B grupės narys, vitaminas B3.

O

OKSIDACIJA

Cheminis procesas, kurio metu medžiaga jungiasi su deguonimi ir gaunama kita medžiagos forma, jos metu išskiriama energija. Oksidacijos formos: degantis miškas, dujos ir t.t. Energijos gamyba medžiagų apykaitos metu – oksidacija.

ORGANINIS

Junginys, sudarytas iš augalinės ar gyvulinės kilmės medžiagos.

OSTEOMALIACIJA

Kaulo audinio minkštėjimas, atsiradęs dėl kalkėjimo. Paprastai ją sukelia vitamino D trūkumas.

OSTEOPOROZĖ

Degeneracinė kaulų liga, kurią sukelia nepakankamas kalcio vartojimas, įsisavinimas ir šalinimas. Kaulų medžiagos mažėjimas.

P

PABA

Para aminobenzoinė rūgštis. Vitamino B grupės narys.

PAPILDAI

Maisto medžiagos, vartojamos kartu su įprastu maistu. Gali būti įvairių formų: tabletėse, kapsulėse, milteliuose ir skysčiuose.

PEKTINAS

Tirpi medžiaga, augaluose veikia kaip tirštiklis.

PIRIDOKSINAS

Vitamino B grupės narys. Vitaminas B6.

PLACEBAS

Neveiklus preparatas, skiriamas vietoje veiklaus. Dažniausiai vartojamas eksperimentų kontrolei.

POLINESOČIOSIOS RIEBALINĖS RŪGŠTYS

Saulėgrąžų, dygminių, kukurūzų, sojos pupelių aliejus. Riebalai, kurie kambario temperatūroje būna skysti. Tai riebalai, turintys dvi ar daugiau nesočiųjų cheminių junginių jungtis.

PROTEINAS

Sudėtinės organinės kilmės molekulės, sudarytos iš besikartojančių aminorūgščių. Maiste atstoja aminorūgščių šaltinį. Ypač būtinos audinių, hormonų gamybai ir gyvybinėms funkcijoms.

PROTEINO KAUPIMAS

Mitybos subalansavimo būdas, kuris neleidžia vartoti proteino kaip energijos šaltinio. Proteinas kaupiamas audinių atnaujinimui (regeneracijai) ir biosintezei.

PROTOPLAZMA

Klampi medžiaga, kuria užpildyta ląstelė.

R

RAUDONASIS KRAUJO KŪNELIS

Ląstelės, turinčios hemoglobino (dėl kurio jie tampa raudonos spalvos) ir pernešančios deguonį į audinius.

RETINOLIS

Aktyvioji vitamino A forma.

RIBOFLAVINAS

Vitamino B grupės narys, vitaminas B2.

RIEBALAI

Labai koncentruotos energijos šaltinis. Jie reikalingi absorbcijai, perneša riebaluose tirpstančias maisto medžiagas.

RNR

Ribonukleino rūgšties trumpinys. RNR perneša genetinę informaciją iš branduolio į ląstelės citoplazmą.

R.P.N. (R.D.A)

Rekomenduojamos paros normos trumpinys (ang. Recommended Dietary Allowance). Tai maisto medžiagų kiekis, kurį rekomenduojama vartoti norintiems palaikyti gyvybinius procesus ir išvengti ligas sukeliančių simptomų.

RUPUS MAISTAS

Stambus, šiurkštus, daug skaidulų turintis maistas, stimuliuojantis žarnyno veiklą.

S

SACHAROZĖ

Dažniausiai žinoma kaip cukranendrės, cukriniai runkeliai ar valgomasis cukrus.

SIMPTOMAS

Kokio nors reiškinio išoriniai požymiai.

SINTEZĖ

Įvairių elementų jungimasis.

SINTETINIS

Sudaromas iš 2 ar daugiau dalių.

SKAIDULOS

Nevirškinami, nekaloringi angliavandeniai, esantys augalų ląstelių sienelėse.

SOTIEJI RIEBALAI

Kambario temperatūroje jie yra kieti. Dažniausiai jų yra gyvulinės kilmės maiste. Asocijuojasi su dideliu cholesterolio lygiu kraujyje.

Š

ŠALINIMAS

Procesas, kurio metu šalutinės medžiagos pašalinamos iš organizmo.

ŠARMAI

Mežiagos, neutralizuojančios rūgštis, ir taip sudarančios druskas.

T

TIAMINAS

B grupės vitaminas. Vitaminas B1.

TOKOFEROLIS

Vitaminas E, jo formos: alfa, beta, gama ir delta.

TOKOTRIENOLIS

Šalutiniai tokoferolio (vitamino E) elementai: alfa, beta, gama ir delta tokotrienolis.

TOKSIŠKUMAS

Nuodų poveikis, atsirandantis žmogui nurijus didelį kiekį medžiagos, kurios organizmas netoleruoja.

TRE-EN-EN (keturgubo poveikio ekstraktas)

Unikalus sveikų kviečių, ryžių sėlenų ir sojos pupelių ekstraktų mišinys.

U

UŽDEGIMAS

Audinių reakcija į sužalojimą.

V

VANDENS BALANSAS

Vandens, kurį organizmas sugeria ir pašalina, santykis.

VANDENYJE TIRPSTANTYS VITAMINAI

Vitaminai, kurie gali tirpti vandenyje. Jie negali būti kaupiami organizme ir turi pastoviai patekti į organizmą.

VEGETARAS

Žmogus, nevartojantis gyvulinės kilmės maisto.

VIRŠKINIMAS

Procesas, kurio metu maistas suskaidomas virškinimo sistemoje. Tokiu būdu organizmas įsisavina maisto medžiagas.

VITAMINAS

Organinė medžiaga, esanti maiste. Vitaminai atlieka ypatingas ir gyvybiškai svarbias funkcijas organizmo ląstelėse ir audiniuose. Organizmas vitaminų negamina, todėl jie turi būti gaunami iš kitų šaltinių.

W

W.H.O

„World Health Organisation“ – Pasaulio sveikatos organizacija.