



ЗДОРОВЬЕ

ПОСОБИЕ ПО ПРОДУКЦИИ

Amway



СОДЕРЖАНИЕ

5	Питание и информация о питательных веществах
48	Команда NUTRILITE™
50	Продукция NUTRILITE
80	Глоссарий терминов бренда NUTRILITE



NUTRILITE™



Добро пожаловать!

Открыв это пособие, Вы приняли разумное решение, потому что с его помощью Вы сможете узнать о разнообразии продукции NUTRILITE™ и ее свойствах.

В пособии содержится важная информация, способная изменить к лучшему Ваш образ жизни.

В разделе **Питание и информация о питательных веществах** представлена информация о витаминах, минералах, фитоэлементах и других питательных веществах и их воздействии на организм человека. В этом разделе Вы узнаете о том, какое значение этим веществам придается в современной науке и какие проводятся исследования по выявлению их свойств.

Эти сведения особенно полезны, поскольку многие питательные вещества (фитонутриенты и вещества, действующие как антиоксиданты) стали лишь сравнительно недавно известны научному сообществу и широкой общественности.

Десять лет назад большинство людей не слышали о фитонутриентах, а ученые были только на начальной

стадии определения их подлинной природы и значимости. В настоящее время точно установлен не только сам факт их существования, но и то, что они могут оказаться решающим, действенным фактором развития медицины и науки о питании, а также стать объектом многих новых всемирных исследований.

В разделе **Продукция NUTRILITE** представлена компетентная информация о продуктах, которая поможет Вам определить, в каких именно биологически активных добавках к пище в качестве дополнительных источников различных витаминов, минералов и других биологически активных веществ Вы нуждаетесь. Получите необходимые знания о продукции и поделитесь ими с другими.

Нормы потребления питательных веществ

По мере развития исследований и накопления знаний о питательных веществах эксперты получают возможность давать более точные рекомендации о том, в чем нуждается наш организм, чтобы обеспечивать его ежедневную потребность в питательных веществах.

Приведенная ниже схема отражает современные рекомендации Европейского Союза по нормам суточного потребления (ЕС НСП, указаны в средней колонке) основных питательных веществ.

В последней колонке приводятся рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ.

Питательные вещества	ЕС НСП*	РФ РСР**
Витамин А	800 мкг	1 000 мкг
Витамин D	5 мкг	5 мкг
Витамин Е	10 мг	15 мг
Витамин К	—	120 мкг
Витамин С	60 мг	70 мг
Витамин В1 (тиамин)	1.4 мг	1.7 мг
Витамин В2 (рибофлавин)	1.6 мг	2.0 мг
Никотиновая кислота	18 мг	20 мг
Витамин В6	2 мг	2.0 мг
Фолиевая кислота	200 мкг	400 мкг
Витамин В12	1 мкг	3 мкг
Биотин (Витамин Н)	150 мкг	50 мкг
Пантотеновая кислота	6 мг	5 мг
Натрий	—	—
Кальций	800 мг	1 250 мг
Фосфор	800 мг	800 мг
Калий	—	2 500 мг
Хлор	—	—
Магний	300 мг	400 мг
Железо	14 мг	15 мг для женщин 10 мг для мужчин
Цинк	15 мг	15 мг
Йод	150 мкг	150 мкг
Марганец	—	2.0 мг
Медь	—	1 мг
Хром	—	50 мкг
Фтор	—	1.5 мг
Молибден	—	45 мкг
Селен	—	70 мкг

* По данным Европейского Союза по нормам суточного потребления основных питательных веществ.

** По данным Методических рекомендаций МР 2.3.1. 1915 - 04. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ.



Питательные вещества

Почему мы нуждаемся в хорошем питании?

Значительная часть всего мирового населения может обрести оптимальное здоровье, жизненную силу и энергию просто за счет улучшения своего рациона питания. Хотя биологически активные добавки к пище не заменяют регулярного здорового питания, они способны стать дополнительным источником жизненно важных питательных веществ, предлагаемых в удобной форме.

«Уровень питания можно повысить за счет улучшения рациона, включив в него более активное потребление обогащенных продуктов или биологически активных добавок к пище».

Издание Всемирной организации здравоохранения «European Series Publication», № 96, 2004 г.

«Вы есть то, что Вы едите»

Хорошо питаться - значит, сделать самые выгодные инвестиции в обеспечение собственного здоровья на долгие годы. Качественное питание сохраняет оптимальное здоровье и увеличивает потенциальные возможности физической и умственной деятельности. Здоровый образ жизни может внести свой вклад в достижение и поддержание оптимального здоровья организма и снизить риск развития заболеваний, связанных с плохим питанием.

Волшебной формулы здоровья не существует, однако есть важные ключевые компоненты, включающие регулярные физические упражнения, отдых и сбалансированное питание.

Первым шагом к пониманию принципа сбалансированного питания является положение о том, что различные продукты питания содержат (в дополнение к хорошо известным важнейшим макро- и микроэлементам)

различные полезные фитонутриенты (химические вещества или соединения, получаемые из растений, помимо витаминов и минеральных веществ). Вот почему столь важно разнообразить ассортимент продуктов питания, особенно фруктов и овощей.

В наш стремительный век, когда многие диеты страдают недостатком питательных веществ, мы зачастую вообще забываем о самом важном в выборе продуктов питания - о гарантированном наличии в необходимом количестве важнейших питательных веществ, жизненно необходимых для поддержания оптимального здоровья и хорошего самочувствия.

Хорошим дополнительным источником некоторых недостающих питательных веществ могут служить биологически активные добавки к пище.

Витамины и минералы

Витамины и минералы содержатся в незначительных количествах в пищевых продуктах и требуются организму для нормального функционирования. Витамины участвуют в переработке других питательных веществ (белков, жиров, углеводов и минералов) и способствуют образованию кровяных телец, гормонов, генетического материала и химических веществ в нервной системе.

Витамины по своим химическим свойствам делятся на водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым относятся витамин С и все витамины группы В. В группу жирорастворимых витаминов входят витамины А, D, Е и К.

Минералы подразделяются на две категории: макроминералы и микроминералы. Макроминералы требуются организму в относительно больших количествах. К ним относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий и хлор. Микроминералы необходимы организму в незначительных количествах. Сюда входят железо, цинк, йод, фтор, хром, селен, марганец и молибден.

Антиоксидантами называются естественные защитные средства борьбы организма с негативным воздействием свободных радикалов. Такими свойствами обладают витамины С и Е, а также другие производные соединения: каротиноиды (альфа- и бета-каротин), ликопин и лютеин, а также микроэлементы, к примеру, селен. Функции подобных соединений не ограничиваются только их антиоксидантной способностью, но в настоящее время полагают, что это одно из их главных преимуществ.

Одним из лучших способов укрепления системы естественной антиоксидантной защиты организма является рацион, богатый фруктами и овощами. Однако наш напряженный ритм жизни приводит к тому, что быстрая еда зачастую подменяет сбалансированное питание, и в результате в нашем ежедневном рационе обнаруживается серьезный недостаток важнейших питательных веществ.



Витамин А

Витамин А - основной жирорастворимый витамин, известен своими свойствами для обеспечения хорошего зрения, роста костей, здоровой кожи и клеток эпителия, которые покрывают все полости в организме (нос, горло, легкие, рот, живот, кишечник и мочеполовую систему). Витамин А также способствует регуляции и поддержанию иммунной системы.

Ретинол (истинный витамин А) встречается только в продуктах животного происхождения. Бета- и альфа-каротин - растительные источники витамина А - содержатся в ярко-желтых, зеленых и оранжевых фруктах и овощах. Они действуют как провитамины, которые по мере потребности организма преобразовываются в витамин А.

Печень регулирует уровень витамина А в организме. Витамин А нуждается в специальном белковом носителе, который распространяет его по всему организму, а для хорошего усвоения витамина А необходимо поступление достаточного количества белков и жиров.

Функции витамина А

Витамин А поддерживает ночное зрение путем образования пигмента, называемого родопсин (зрительный пурпур), способного улавливать минимальный свет, что очень важно для ночного зрения. Витамин А также способствует увлажнению глаз, особенно уголков, предохраняя их от пересыхания и последующего травмирования сетчатки.

Витамин А поддерживает иммунную систему двумя способами:

- путем сохранения здоровой кожи, слизистой оболочки и других поверхностных слоев, с тем чтобы болезнетворные бактерии и вирусы не смогли проникать в организм;
- путем усиления выработки и активности белых кровяных телец, которые разрушают болезнетворные вирусы и бактерии.

Ежедневная потребность

Очень важно, чтобы в человеческий организм поступала необходимая норма витамина А, при этом надо избегать как его переизбытка, так и недостатка. Частое употребление в пищу печени, например, может привести к хроническому передозированию витамина А. В частности, беременные женщины должны быть уверены в том, что они получают необходимое количество витамина А. Современная норма суточного потребления витамина А для взрослого человека по российским стандартам составляет 1 000 мкг.



Источники витамина А

Вид	Источник
Ретинол (истинный витамин А)	Продукты животного происхождения, особенно печень, а также мясо, рыба, яйца, масло. Витаминизированные продукты, например, маргарины и другие жировые продукты
Каротиноиды	Овощи, такие как морковь, шпинат, кудрявая капуста. Обогащенные продукты, например, употребляемые на завтрак



Витамин D

Витамином D называется любой из нескольких жирорастворимых вариантов этого витамина на стерольной основе. Наиболее эффективные из них - холекальциферол (D3) и эргокальциферол (D2). Это значит, что данные питательные вещества подобны холестеролу, имеют восковой жировой компонент и могут сохраняться в организме.

Витамин D в большой степени оказывает влияние на рост и сохранение костной ткани в организме.

Функции витамина D

Витамин D регулирует метаболизм кальция в организме. Он также определяет, как организм использует минеральный фосфор. Как хороший «командный игрок» он часто выступает в паре с витамином А и кальцием или фосфором для организации более сильной защиты от простуды, диабета, глазных и кожных заболеваний. Он также способствует предотвращению зубного кариеса и патологии десен, помогает бороться с остеопорозом и ускоряет заживление переломов.

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, уровень содержания их в крови и поступление их в костную ткань и зубы, т. е. процесс так называемой минерализации, которая жизненно необходима для укрепления костей и зубов и повышения сопротивляемости организма. В роли хорошего «командного игрока» он вступает во взаимодействие с другими жизненно важными питательными веществами для защиты от инфекций и содействует здоровому состоянию кожи и укреплению мускулов. В этом качестве витамин D также помогает

снизить риск развития зубного кариеса и повреждения десен.

В ряде ситуаций витамин D действует скорее как гормон, а не как витамин, поскольку он вырабатывается в одной части организма, затем поступает в кровь и воздействует на другие его части, особенно на костную ткань. При необходимости он вступает во взаимодействие с щитовидной железой и вырабатывает активный витамин D3, а его молекулярная структура близка к гормонам типа эстрогена и кортизона.

Ежедневная потребность

Витамин D называют «солнечным витамином», потому что он может вырабатываться в коже человека путем воздействия ультрафиолетовых (УФ) солнечных лучей на провитамины. Для человека, живущего в неблагоприятных климатических условиях или в условиях загрязненной окружающей среды, для тех, кто переживает продолжительные зимы или проводит недостаточно времени днем вне помещения, производства организмом «солнечного витамина» недостаточно, чтобы восполнить его дефицит в питании.

В настоящее время по российским стандартам норма суточного

потребления для взрослых составляет 5 мкг (или 200 МЕ) этого витамина, хотя некоторым группам населения, проживающим в особых условиях, местные врачи советуют принимать более высокие дозы. В силу ответственной роли витамина D в строительстве и сохранении костной ткани, прием необходимого количества этого витамина исключительно важен для детей и взрослых, а также для пожилых людей.

Однако избыток витамина D, в отличие от благотворного действия витамина С, может оказаться токсичным и причинить серьезный ущерб здоровью, важнейшим последствием которого может явиться дисбаланс распределения кальция с его негативным влиянием на структуру костной ткани.

Источники витамина D

Как жирорастворимое вещество витамин D в естественном виде встречается в жировых фракциях продуктов животного происхождения, в то время как его предшественники, так называемые провитамины, широко представлены в растениях и продуктах питания животного происхождения.



Источники витамина D

Вид	Источник
Натуральные продукты	Жирная рыба, рыбий жир, яичный желток, масло, печень, масло из рыбьей печени (употребляемое только в малых дозах)
Синтезированные продукты	Витаминизированные продукты, по большей части, с высоким содержанием жиров, и, в некоторых случаях, молоко, сок, крупы



Витамин Е



Витамин Е представляет собой привычный жирорастворимый витамин, встречающийся в нескольких вариантах. Каждый вариант обладает различной биологической активностью. Наиболее активная форма витамина Е у человека называется альфа-токоферол. Токоферол убивает свободные радикалы и тем самым защищает липиды и липидные структуры нашего организма от вреда, наносимого оксидантами.

Функция витамина Е

Витамин Е является мощным антиоксидантом. Он защищает клетки от пагубного воздействия свободных радикалов и тормозит их образование. Хотя современные исследователи продолжают накапливать данные по его свойствам (и поэтому еще не пришли к окончательному выводу), существует мнение, что витамин Е может играть важную роль в снижении риска и сдерживании развития заболеваний, при которых важную роль играют процессы окисления, как, например, при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Витамину Е отведена важная роль в поддержании мышечной активности, функционировании клеточной мембраны и нервной системы. Витамин Е, наряду с другими антиоксидантными питательными веществами, позволяет сохранять кожу в здоровом состоянии.

Витамин Е:

- защищает клеточную мембрану с ее высокочувствительной липидной структурой, образуя защитный слой от вредоносного воздействия свободных радикалов (окисления), которое ведет к нарушениям на клеточном уровне и развитию заболеваний;
- защищает другие активные вещества, такие как витамин А, гормоны и ферменты;
- способен блокировать образование нитрозаминов (канцерогенов, которые образуются в желудке после переваривания питательных веществ, содержащихся во многих обработанных продуктах).

Ежедневная потребность

Современная ежедневная норма потребления витамина Е по российским стандартам составляет 10 мг. Эти цифры относятся к d-альфа-токоферолу, который является

естественным видом и обладает высочайшей активностью.

Наиболее распространенный вид витамина Е, используемый в пищевой промышленности, это dl-альфа-токоферол, синтезированная форма витамина Е. Эффективность действия синтезированного витамина Е составляет чуть больше половины эффективности его натурального аналога.

Источники витамина Е

Существует множество готовых к употреблению растительных пищевых источников, содержащих натуральный витамин Е. Растительное масло, орехи, семечки и масло из них очень богаты витамином Е. То же самое относится к подсолнечному и кукурузному маслам, миндальным орехам, семечкам и фундуку. Люди, чувствительные к орехам, могут воспользоваться в качестве источников витамина Е темно-зелеными овощами: кормовой капустой, шпинатом и брокколи.

Источники витамина Е



Вид

Источник

Натуральные продукты

Арахис, миндаль, большинство видов орехов и ореховое масло, растительные масла, крупы, хлеб, темно-зеленые овощи, такие как шпинат, капуста, брокколи

Витамин К

Витамин К - название целой группы жирорастворимых витаминов, необходимых для нормальной свертываемости крови и синтеза белка, происходящего в плазме, костной ткани и почках. Его основными формами являются филохинон (К1) и бактериальная форма менахинон (К2).

Функции витамина К

Витамин К необходим при синтезе белков, обеспечивающих коагуляцию крови. Через синтез остеокальцина, белка, витамин К участвует в контроле обызвествления костей и тканей и способен предотвращать кальцинирование артерий и других мягких тканей (неблагоприятные последствия процесса старения).

Ежедневная потребность

Витамин К2 обычно вырабатывается бактериями в кишечнике человека, и его дефицит в организме чрезвычайно редок (если нет серьезной патологии кишечника). Рекомендуемая доза суточного потребления витамина К по российским нормам составляет 120 мкг.



Источники витамина К

Вид	Источник
Натуральные продукты	Витамин К содержится в шпинате, салате-латуке, кормовой, кудрявой и цветной капусте, кабачках, отрубях, мясных субпродуктах, хлебных злаках, ряде фруктов, мясе, растительных маслах, молочных продуктах и яйцах



Комплекс витаминов группы В

Витамины группы В необходимы для выполнения множества жизненных функций, но их первостепенная задача заключается в высвобождении энергии из углеводов, жиров и белков. Существует 8 водорастворимых витаминов, относящихся к этой группе, все они действуют как коэнзимы (вещества, от которых зависит работа ферментов).

Витамины группы В - водорастворимые, и поэтому их запас необходимо постоянно возобновлять за счет продуктов питания.

Витамины В в цикле производства энергии помогают высвобождать энергию из поглощаемой пищи. Получая энергетическую подпитку, необходимую для нормального функционирования нервной системы, мы можем действовать быстро и инициативно и всегда быть «на коне».

Функции витаминов группы В

- **Тиамин (В1)** участвует в переработке углеводов в глюкозу для получения энергии, что важно для нормальной деятельности нервной системы.
- **Рибофлавин (В2)** играет значительную роль в поддержании здорового состояния кожи, слизистой оболочки глаз и оболочек нервных клеток.
- **Никотиновая кислота (В3)** способствует сохранению здоровья кожи, нервной системы и желудочно-кишечного тракта.
- **Пантотеновой кислоте (В5)** как составной части ферментов и гормонов отведено важное место в обмене веществ и синтезе гемоглобина.
- **Пиридоксин (В6)** важен для метаболизма аминокислот, выработки красных кровяных телец, а также кожи и нервных тканей.
- **Фолиевая кислота (В9)** участвует во многих процессах, в том числе, в делении клеток нервной системы, крови и тканей организма.
- **Цианкобаламин (В12)** используется в образовании кровяных телец и поддерживает функционирование нервной системы на должном уровне.
- **Биотин (Витамин Н)** необходим для метаболизма и нормального роста человека, особенно с точки зрения производства жирных кислот, антител и пищеварительных ферментов, а также разрушения ряда аминокислот. Сейчас обсуждаются потенциальные преимущества биотина в плане приостановки облысения и лечения некоторых видов дерматита, хотя убедительных свидетельств этого пока не получено.



Источники витаминов группы В

Вид	Источник
Натуральные продукты	Хлеб, хлебные злаки, зерно, крупы, бобовые, зеленый горошек, листовая зелень, печень, молоко и молочные продукты, яйца, нежирная свинина, птица, рыба



Комплекс витаминов группы В

Витамины группы В чрезвычайно важны для трансформации углеводов в глюкозу, что обеспечивает организм необходимой энергией. Они также используются для разрушения жиров и белков, поддержки в здоровом состоянии красных кровяных телец и нормального функционирования нервной системы.



Ежедневная потребность

В таблице на странице 5 приводятся современные российские нормы и нормы ЕС суточного потребления для отдельных витаминов этой группы.

В питании почти всех групп населения Европы наблюдается недостаток фолиевой кислоты, рекомендованной в соответствии с нормами суточного потребления витаминов. У многих пожилых людей потребление витаминов В12 и В6 находится на очень низком уровне.

Источники витаминов группы В

К пищевым продуктам, содержащим витамины В, относятся хлеб, хлебные злаки, зерно, листовая зелень, печень, молоко и молочные продукты, яйца, мясо, рыба, птица. Однако витамины группы В нестойкие и разрушаются под воздействием высокой температуры, продолжительного хранения и приготовления пищи (промыывание, интенсивная термообработка и «выщелачивание» в бульоне). Промышленная обработка определенных продуктов (например, очищение зерновых злаков - риса и пшеницы) может свести к минимуму содержание витамина В, который присутствовал в них изначально в значительном количестве.

Функции витаминов группы В

Функция	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	Н
Метаболизм питательных веществ	●	–	●	●	●	●	●	●
Нервная система	●	●	●	–	●	●	●	–
Кожа, глаза, слизистые оболочки	–	●	●	–	●	–	–	●
Желудочно-кишечный тракт	–	–	●	–	–	–	–	–
Кровяные тельца	–	–	–	●	●	●	●	–



Витамин С

Витамин С, или аскорбиновая кислота, - самое известное из жизненно необходимых питательных веществ, классифицируемых как витамины, - ассоциируется у широкой публики с профилактикой и лечением общих простудных заболеваний и симптомов гриппа.



Функция витамина С

Витамин С - ценный антиоксидант, способствующий нейтрализации свободных радикалов, но это также важнейшее витаминное средство многофункционального действия. Свойства витамина С как антиоксиданта помогают организму справиться со свободными радикалами. Витамин С участвует в поддержании здорового состояния кожи, а также соединительных тканей в коже, мышцах и внутренних органах. Он входит в состав энзимов и поддерживает способность железа к связыванию красных кровяных телец. Витамин С способствует действию адреналина, важнейшего средства борьбы с разного рода стрессами.

Человеческое существо - один из трех видов млекопитающих, неспособных вырабатывать собственный витамин С. Для человека витамин С - первичный водорастворимый антиоксидант. Он активно абсорбируется через транспортную систему кишечника и выводится через почки.

Витамин С помогает предохранять определенные жирорастворимые витамины от окисления, в их числе витамины А, Е и даже некоторые витамины группы В.

Коллаген

Коллаген представляет собой самое вездесущее вещество в организме. Это бесчисленные волокна, содержащиеся в соединительной ткани. Витамин С играет жизненно важную роль в образовании коллагена. Без этого элемента во всем организме по самым разным причинам образование коллагена прерывается.

Коллаген - это клейкое вещество, которое «сцепляет» все тело воедино. Это ткань, прикрепляющая мышцы к скелету, кожу к мышцам и удерживающая все эти органы вместе. Коллаген обладает высокой степенью растяжимости и представляет собой жесткий волокнистый белок, который образует основную часть соединительной ткани, включая кости, зубы, хрящи, сухожилия, связки, кожу и кровеносные сосуды.

Сама структура организма зависит от коллагена, его целостности, что, в свою очередь, зависит от витамина С (наряду с другими факторами).





Витамин С

Витамин С обеспечивает реагирование иммунной системы в борьбе с бактериями и вирусами. Поскольку это водорастворимый элемент и избыточное поступление его быстро «вымывается» из организма, его запас следует постоянно восполнять вместе с приемом пищи.

Иммунная система и другие функции

Витамин С помогает иммунной системе в осуществлении двух ее основных функций - стимулирования выработки белых кровяных телец, которые отражают атаки свободных радикалов, а также ускоренной выработки антител (органических белков, которые производят клетки, отреагировавшие на попадание инфекции).

Витамин С также замедляет выработку гистамина - биогенного амина, вызывающего аллергические реакции.

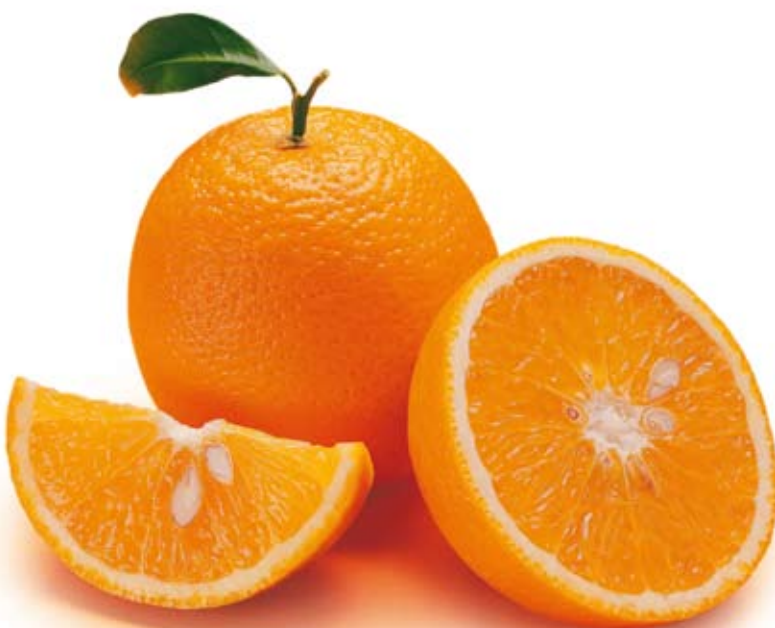
Витамин С способствует усвоению железа, особенно из растительных источников, в негемовой форме (зерна, сухие бобы, чечевица, овощи, фрукты и семена).

Ежедневная потребность

Современные российские нормы суточного потребления витаминов предписывают 70 мг витамина С ежедневно. В зависимости от конкретных условий, темпа современной жизни и инфекционной обстановки врачи нередко рекомендуют увеличить прием витамина С для укрепления иммунной системы.

Источники витамина С

В значительных количествах витамин С содержат только фрукты и овощи. Продукты могут лишиться витамина С во время их обработки, приготовления или хранения. Период хранения должен быть коротким, следует также избегать хранения продуктов в воде.



Источники витамина С



Вид	Источник
Натуральные продукты	Цитрусовые, плоды шиповника, плоды вишни ацеролы, перец сладкий, черная смородина, облепиха, земляника, киви, капуста, зеленый горошек, зеленый лук, картофель
Синтезированные продукты	Кукурузный сироп (декстроза), семена саговой пальмы

Кальций

Кальций - один из важнейших присутствующих в организме минералов. Наш организм нуждается в нем для построения и восстановления костной ткани и зубов, он способствует деятельности нервной системы, сокращению мышц, свертываемости крови и нормальной работе сердца.

Почти 98% кальция в организме среднестатистического человека содержится в костях, 1% - в зубах, а остальное - в крови, внеклеточной жидкости и внутри клетки в качестве кофактора некоторых ферментов. Кальций усиливает свертываемость крови путем активизации белкового фибрина и, наряду с магнием, помогает регулировать сердечный ритм, тонус, сокращение мышц и нервную деятельность.

Функции кальция

Кальций поддерживает структуру костей и зубов и обеспечивает их функциональность. Кальций необходим для сокращения мышц и кровеносных сосудов, секреции гормонов и ферментов, а также для передачи сигналов нервной системе.

Клетки костной ткани постоянно обновляются, поэтому адекватный уровень кальция существенно стимулирует образование новых клеток. Баланс между ломкостью костей и их восстановлением с возрастом меняется. В детстве способность к образованию костной ткани намного превышает ее ломкость. При взрослении эти процессы находятся в сравнительном равновесии. С возрастом ломкость костной ткани превышает уровень ее регенерации. Это может привести к разрушению костной ткани, увеличить риск заболеваемости остеопорозом.



Ежедневная потребность

Современные российские нормы суточного потребления кальция для взрослых составляют 1 000 мг. Достаточное восполнение кальция в детском и подростковом возрасте вообще считается самым важным фактором укрепления костей в течение всей жизни. Исследования, проводившиеся в Европе, показали, что по меньшей мере в нескольких регионах некоторые группы населения, включая детей и подростков, а также взрослых людей, входят в зону риска вследствие незначительного или дефицитного поступления кальция в организм. Прием кальция свыше 2 500 мг в день не рекомендуется, если только это не предписано врачом.

Источники кальция

Некоторые факторы питания могут снизить уровень усвоения кальция. Продукты, богатые щавелевой кислотой (шпинат, ревень, шоколад), препятствуют усвоению кальция путем образования нерастворимых солей в органах пищеварения. Фитаты (фитиновая кислота), встречающиеся в продуктах из цельного зерна, пище, богатой волокнами, избытке кофеина в кофе, кока-коле и чае также могут уменьшить уровень поглощения кальция и других минералов.



Источники кальция

Вид	Источник
Молочные продукты	Молоко, йогурт, сыр
Растительные продукты	Китайская капуста, брокколи, кудрявая капуста
Другие продукты	Витаминизированные продукты: сок, зерновые злаки, соевые продукты, фасоль, орехи



Магний/ фосфор

Магний, один из многих минералов, присутствующих в организме, тесно взаимодействует с кальцием, фосфором и другими питательными веществами. Приблизительно 65% магния в организме среднестатистического взрослого человека находится в костной ткани и зубах, а остальная его часть распределяется между мышцами, кровью, жидкостями, внутренними органами и другими тканями.

Магний

Функции магния

Магний задействован в синтезе белков и является важным проводительным веществом во многих ферментных реакциях в организме; некоторые из них участвуют в процессе высвобождения энергии. В то время как кальций влияет на сокращение мышц, магний уравнивает это воздействие и расслабляет мышцы.

Магний - востребованный элемент, выполняющий более 300 биохимических функций.

Приведенная ниже таблица показывает некоторые из основных функций магния в нашем организме.

- Поддерживает нервную и мышечную деятельность.
- Поддерживает стабильность сердечного ритма.
- Обеспечивает крепость костей.
- Стимулирует нормальное кровяное давление.
- Запускает механизм высвобождения энергии.
- Участвует в синтезе белков для использования их организмом.

Ежедневная потребность

Для взрослых установленная в настоящее время рекомендуемая суточная потребность магния составляет 400 мг.

Источники магния

Хлеб из цельного зерна, рис, зерновые, молоко и молочные продукты, печень и некоторые бобовые культуры (бобы и горох), орехи и зеленые овощи (такие, как шпинат) являются источниками магния. Питьевая вода тоже может содержать магний в значительных количествах.

Фосфор

Фосфор является минералом первой необходимости и вторым по количественному присутствию в организме, которое достигает 1% веса среднестатистического человека. Фосфор присутствует в каждой клетке организма, но 85% его содержится в костях и зубах.

Основные функции фосфора

- В комбинации с кальцием формирует крепкие зубы и кости.
- Играет ключевую роль в АТФ, молекуле, аккумулирующей энергию, освобождаемую в процессе метаболизма белков, жиров и углеводов.
- Составляя часть клеточной мембраны и нуклеиновой кислоты в генах, играет важную роль в росте, сохранении и регенерации клеток.
- Способствует регулированию кислотного баланса в организме.
- Участвует в поддержке внемышечных сокращений и передаче сигналов нервной системы.

Ежедневная потребность

Российская норма суточного потребления фосфора составляет 800 мг. Большинство людей получают его в достаточном количестве при приеме пищи. Примеры передозировки редки.

Источники фосфора

Фосфор присутствует почти во всех пищевых источниках в значительных количествах. Богаты фосфором мясо, сыр и другие молочные продукты, продукты из цельного зерна, орехи.

Источники магния

Вид	Источник
Натуральные продукты	Шпинат, бобовые, орехи, семечки, цельные зерновые злаки, соя, хлеб, капуста брокколи, бананы, палтус, миндаль и кешью, вода

Источники фосфора

Вид	Источник
Натуральные продукты	Богатыми источниками являются свежее мясо, сыры и другие продукты, употребляемые ежедневно, цельнозерновые злаки и орехи

Натрий

Натрий - жизненно необходимый элемент. Соединение натрия с хлором (хлорид натрия) известно как пищевая поваренная соль. Хлорид натрия, подобно хлориду калия, действует как электролит и выполняет сходные функции, но за пределами клеток, во внеклеточной жидкости.

Функции натрия

- Помогает регулировать кислотный и водный баланс в жидкости организма из внеклеточной среды.
- Способствует нормализации кровяного давления.
- Участвует в транспортной системе клеточной оболочки.
- Необходим для нормальной мышечной и нервной деятельности.

Ежедневная потребность

Норма суточного потребления натрия не установлена, но допустимое потребление натрия не должно превышать 2 400 мг (не более 6.15 г пищевой соли) в сутки.

Избыточное количество натрия в организме ассоциируется с высоким кровяным давлением (гипертензией) и задерживанием жидкости (отеком). Легко допустить переизбыток натрия, особенно в питании, изобилующем обработанной пищей. Ежедневно население Европы поглощает в среднем 3-5 г натрия (примерно 8-11 г соли), что намного превышает диетические нормы, которые составляют 0.6-1.5 г в день.

Источники натрия

Пищевая соль (хлористый натрий) и подсоленные в процессе приготовления продукты - мясо, сыр, овощи, фрукты, выпечка, крупы и приправы - служат основными источниками натрия. Низкое количество натрия содержится во всех натуральных продуктах растительного и животного происхождения.

Натрий естественно присутствует во многих пищевых источниках и добавляется как хлористый натрий (поваренная соль) во многие обрабатываемые продукты питания.



Электролиты

Электролитами называют вещества, расплав или раствор которых проводит электрический ток вследствие диссоциации на ионы. Баланс электролитов в организме жизненно необходим для нормального функционирования клеток органов. Электролиты влияют на количество жидкости в организме, кровяное давление, мышечную деятельность и другие важные процессы.

Организм теряет электролиты вместе с потом, и их необходимо восполнять, следуя определенному рациону питания.



Источники натрия

Вид	Источник
Натуральные продукты	Поваренная соль
Молочные продукты	Молоко
Растительные продукты	Овощи, бобовые, сельдерей

Калий/хлор

Калий - жизненно необходимый элемент, входящий в состав важнейших минералов. В организме человека ионы калия участвуют в электролитических процессах внутри клеток вместе с ионами натрия и хлора. Потеря солей калия и натрия вместе с потом должна быть компенсирована в процессе правильно сбалансированного питания.



Калий

Функции калия

- Помогает регулировать водный и солевой баланс в жидкостях организма на внутриклеточном уровне.
- Активирует ряд ферментов.
- Входит в состав транспортных систем клеточной мембраны.
- Требуется для нормального функционирования нервных клеток мозга и всего организма.

Ежедневная потребность

Пока не установлена норма ЕС суточного потребления калия, но считается, что в нормальных условиях достаточно потреблять 2 г калия в день. Согласно российским рекомендациям, суточное потребление калия составляет 2 500 мг.

Источники калия

Калий широко распространен во всех видах пищевых продуктов. Лучшим его источником считаются различные овощи, а также фрукты, рыба, мясо, молоко и молочные продукты, крупы, орехи, курага, изюм, яблоки, абрикосы, смородина.

Хлор

Так же, как и натрий - второй элемент в составе соли - хлор является жизненно важным элементом для организма человека.

Перемещения хлора (движение из красных кровяных телец и обратно) играет существенную роль в поддержании кислотного баланса в крови. Хлор является составной частью соляной кислоты, вырабатываемой желудком и необходимой для усваивания большинства пищевых продуктов.

Хлор также играет важную роль в организме, поддерживая нормальный баланс жидкостей.

Часто полагают, что при потреблении рекомендуемой суточной нормы натрия автоматически потребляется и суточная норма хлора. Однако недавно полученные факты свидетельствуют, что это не всегда так. Важно быть уверенным, что в питании соблюдается правильное соотношение калия и хлора.

Хлор встречается во многих жидких продуктах и напитках, потребляемых ежедневно.

Источники калия

Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Лососина, треска, сардины, говядина
Молочные продукты	Коровье молоко, йогурт
Растительные продукты	Шпинат, картофель, бананы, абрикосы

Источники хлора

Вид	Источник
Натуральные продукты	Вода и другие жидкости

Железо

Железо - важнейший микроэлемент, составная часть многих систем организма, переносящих кислород и электроны. Больше всего железа содержится в крови. Почти две трети железа в организме связано с гемоглобином, меньшее количество находится в мышечном миоглобине.

Функция железа

Железо - жизненно необходимый фактор нормального функционирования гемоглобина, белка в красных кровяных тельцах, который переносит кислород из легких ко всем тканям через кровяной поток и обеспечивает снабжение мышц кислородом. Оно также играет важную роль в образовании части миоглобина в мышечных клетках, создавая небольшой «запас» для мгновенной доставки кислорода в мышцы.

Железо входит в состав нескольких ферментных систем, занятых переработкой кислорода внутри клеток.

Ежедневная потребность

Установлена норма суточного потребления железа в количестве 14 мг. Согласно европейским исследованиям, некоторые группы населения имеют очень низкое или дефицитное содержание железа в своем рационе питания. В эти группы входят пожилые люди, подростки женского пола и женщины детородного возраста. Чрезмерное потребление железа может быть токсичным, поэтому необходимо строго контролировать его поступление в организм, особенно детский.

Источники железа

Хорошими источниками железа являются красное мясо и мясопродукты, печень, бобы, хлеб из недробленого зерна и овощи с зелеными листьями. Существует две формы пищевого железа:

- гемо-железо, извлекаемое из гемоглобина, встречается в продуктах животного происхождения (мясо);
- негемо-железо содержится в растительных продуктах.

Гемо-железо поглощается организмом лучше, чем негемо-железо (гемо-железо усваивается примерно 20% по сравнению с 5% негемо-железа растительного происхождения). Организм регулирует запасы железа в зависимости от его потребностей путем увеличения его усвоения при прежнем количестве.



Источники железа



Вид

Натуральные продукты

Источник

Мясо, печень, мясные продукты. Овощи с зелеными листьями, брокколи, цельнозерновые злаки, картофель, белые грибы, персики, абрикосы

Цинк

Цинк - важнейший микроэлемент, присутствующий почти в каждой клетке организма, но общее количество его запаса невелико, а основная его часть содержится в костных тканях, кожном покрове и волосах. Подобно магнию, цинк взаимодействует с более чем 100 ферментами.



Функции цинка

Цинк выполняет специальную роль как составной элемент или активизатор ферментов, участвующих в метаболизме белков, углеводов, жиров и нуклеиновой кислоты. Он также взаимодействует с гормонами и рецепторами, регулирует накопление инсулина и иммунную систему.

Цинк обязателен для выработки стойкого иммунитета. Это происходит потому, что цинк обуславливает, развивает и активизирует Т-лимфоциты, вид белых кровяных телец, борющихся с инфекцией. Цинк также отвечает за снижение риска общих простудных заболеваний, хотя исследования по его применению не дали однозначного результата.

- Необходим при заживлении ран.
- Поддерживает чувство вкуса и обоняния.
- Поддерживает иммунную систему.
- Обеспечивает нормальный рост и развитие у взрослых.
- Требуется для синтеза ДНК.

Ежедневная потребность

Современные российские нормы суточного потребления предписывают 15 мг цинка.

Источники цинка

Наиболее богатым натуральным источником цинка являются устрицы. Фактически блюдо из шести устриц содержит 100% рекомендуемого ежедневного потребления цинка, это больше, чем любой другой источник питания.



Источники цинка

Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Устрицы, говядина, свинина, рыба, яйца
Растительные продукты	Цельное зерно, орехи, бобовые, отруби пшеницы, тыквенные семечки

Медь



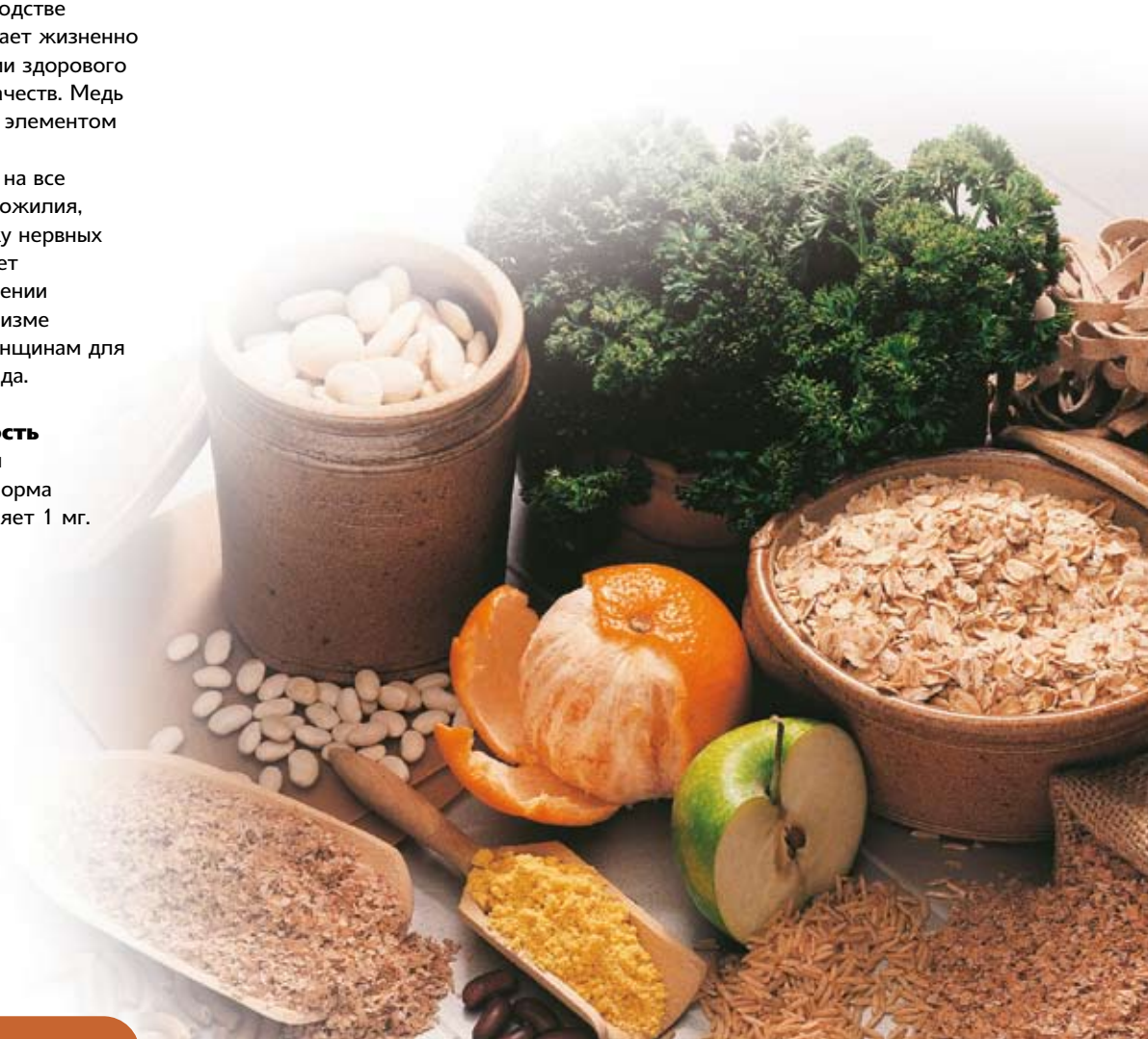
Медь - еще один ценнейший микроэлемент, но его пользу объяснить труднее, чем пользу некоторых других питательных веществ, чьи функции легко определяются. Медь присутствует в ряде ферментов и белков, непосредственно связанных с усвоением организмом железа.

Функция меди

Медь помогает железу выполнять свою функцию при производстве гемоглобина в крови и играет жизненно важную роль в обеспечении здорового роста и репродуктивных качеств. Медь также является ключевым элементом в производстве коллагена, который влияет на кожу и на все соединительные ткани: сухожилия, связки, защитную оболочку нервных волокон. Медь также играет решающую роль в заживлении ран. Наличие меди в организме требуется беременным женщинам для нормального развития плода.

Ежедневная потребность

По российским стандартам рекомендуемая суточная норма потребления меди составляет 1 мг.



Источники меди



Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Устрицы, рыба, мясные субпродукты, домашняя птица
Растительные продукты	Бобовые, продукты из цельного зерна, орехи, некоторые зеленые овощи

Марганец

Марганец является микроэлементом. В организме он присутствует в некоторых ферментах и является кофактором для других ферментов. Марганец часто тесно взаимодействует с другими минералами, такими, как медь и железо.



Как и в случаях со многими другими минералами, марганец выполняет в организме сложные функции. Он служит предметом современных исследований в медицинских учреждениях и системе здравоохранения.

Функции марганца

Марганец необходим для сохранения здоровой кожи, костей и образования хрящей, а также для метаболизма глюкозы и липопротеинов. Он также способствует активизации супероксида дисмутазы (SOD) - важного антиоксидантного фермента.

- Активирует антиоксидантный фермент SOD в клеточной митохондрии.
- Активирует ферменты для метаболизма углеводов и холестерина.
- Способствует образованию здоровых хрящей и костей.
- Участвует в регулировании толерантности глюкозы.

Ежедневная потребность

В соответствии с рекомендуемым уровнем потребления пищевых и биологически активных веществ (МР 2.3.1.1915-04), адекватная норма суточного потребления марганца составляет 2.0 мг.

В настоящее время считается, что передозировка марганца имеет негативные последствия для центральной нервной системы. В ЕС не существует верхнего предельного общего уровня употребления марганца, однако в России установлен верхний предел потребления марганца на уровне 11 мг в сутки.



Источники марганца

Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Печень
Растительные продукты	Шпинат, орехи, бобы, крупы, фасоль, горох
Другие продукты	Черный и зеленый чай, кофе, овес, хлеб из недробленого зерна



Йод

Йод - микроэлемент, который занимает уникальное место среди необходимых микроэлементов и представляет собой незаменимый компонент специфических гормонов. Йод требуется человеческому организму как составная часть гормонов, производимых щитовидной железой. Щитовидная железа содержит высокую концентрацию йода. Единственные клетки в организме, обладающие способностью поглощать йод, - это клетки щитовидной железы.

Ткань щитовидной железы имеет особые свойства усваивать йод, накапливать его и впоследствии высвобождать в контролируемых количествах в виде гормонов щитовидной железы. Каждая клетка в организме зависит от гормонов щитовидной железы, стимулирующих обменные процессы.

Если секреция щитовидной железы недостаточна, основной обмен веществ нарушается, снижается циркуляция, и весь темп жизни замедляется.

Ежедневная потребность

При неправильной дозировке йода в организме вся система и гормональные процессы находятся под угрозой. Дефицит йода может создать ряд серьезных проблем для здоровья на различных стадиях от внутриутробного развития до зрелого возраста.

К сожалению, дефицит йода все еще широко распространен, в том числе, в некоторых регионах Европы. Однако существует четкая градация уровня дефицита между теми, кто живет на побережье, и жителями внутренних районов, потому что морская вода содержит сравнительно высокое количество йода.

Дефицит йода обуславливает множество недугов - от гипотиреоза до умственной отсталости. Симптоматика у взрослых включает зоб (разрастание щитовидной железы) и замедленную реакцию.

По современным нормам суточного потребления йода установлено, что все взрослые должны потреблять 150 мкг йода ежедневно.

Источники йода

Содержание йода в организмах растений и животных обусловлено средой, в которой они выросли. Молочные продукты из молока, производимого коровами, пасшимися на прибрежных почвах, а также фрукты и овощи, выросшие на прибрежных землях, являются источником пищевого йода. Морская рыба и различные овощи из моря, такие, как бурые и морские водоросли, отличаются высоким содержанием йода.

Правда, большинство почв содержит мало йода, а большинство продуктов питания являются скудными источниками йода. Содержание йода во фруктах, овощах, крупах, мясе и мясопродуктах сильно варьируется.

Во многих странах ЕС за последние десять лет обогащение пищевой соли йодом стало обязательным как средство борьбы с дефицитом йода. Практика показывает значительное улучшение ситуации, но адекватный уровень потребления йода населением еще не достигнут.



Источники йода



Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Большинство морепродуктов, особенно треска, тунец, креветки, молочные продукты
Растительные продукты	Морская капуста, бурые водоросли, гречневая крупа, картофель
Другие продукты	Йодированная соль



Молибден



Молибден - жизненно необходимый микроэлемент. Он входит в состав трех ферментов, которые активируют важнейшие химические процессы. Организму для осуществления этих жизненно важных функций требуется весьма незначительное количество молибдена.

Функции молибдена

- Действует как кофактор в составе трех ферментов.
- Оказывает влияние на использование запасов железа в организме.
- Активирует обмен веществ серосодержащих аминокислот, важных для работы нервной системы и мозга.

Ежедневная потребность

В соответствии с рекомендуемыми уровнями потребления пищевых и биологически активных веществ (МР 2.3.1.1915-04) адекватный суточный уровень потребления молибдена составляет 45 мкг, верхний допустимый уровень потребления составляет 200 мкг в сутки.

Источники молибдена

Молибден широко представлен во всех пищевых продуктах. Богатым источником являются бобовые растения (фасоль, чечевица, горох), зерно и орехи.



Источники молибдена



Вид	Источник
Растительные продукты	Бобы, чечевица, горох
Другие продукты	Зерна, орехи, печень, почки, цельное молоко

Хром

Хром - жизненно необходимый для организма микроэлемент, способствующий нормализации уровня сахара в крови путем регулирования выработки инсулина.



Хром является жизненно важной частью толерантности глюкозы, органического комплекса, работающего с инсулином, чтобы помочь организму более эффективно использовать получаемые из пищи инсулин и углеводы. Он оптимизирует выработку и эффективность инсулина, необходимого для поддержания правильного метаболизма углеводов (основного источника энергии), белков (мышцы) и жиров (запас энергии).

Функции хрома

- Способствует более эффективному обмену веществ.
- Позитивно воздействует на уровень жирных кислот и холестерина в крови.
- Управляет метаболизмом инсулина.

Ежедневная потребность

В соответствии с российскими нормами, суточное потребление хрома составляет 50 мкг, верхний допустимый уровень потребления хрома составляет 250 мкг.



Источники хрома

Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Говяжья печень, яйца, курица, устрицы, сыр
Растительные продукты	Томаты, шпинат, бананы, зеленый перец, проростки пшеницы, бобы
Другие продукты	Пивные дрожжи

Селен

Селен является микроэлементом, жизненно необходим в минимальных дозах, однако в больших количествах он может оказаться токсичным. Селен входит в состав ферментов, которые осуществляют сложные химические и обменные процессы. Селен, как часть селенопротеинов, выполняет функции антиоксиданта и иммуномодулятора.



Функции селена

- Действует в качестве антиоксидантных ферментов в реактивных видах кислорода путем разложения соединений на безвредные вещества, такие как вода.
- Участвует в регенерации других антиоксидантных систем.
- Способствует функции щитовидной железы, помогая синтезу гормонов Т3 и Т4.
- Взаимодействует с другими питательными веществами, действующими как антиоксиданты.

Ежедневная потребность

НВ соответствии с рекомендуемыми уровнями потребления пищевых и биологически активных веществ (МР 2.3.1.1915-04), адекватный суточный уровень потребления селена составляет 70 мкг, верхний допустимый уровень потребления - 150 мкг в сутки. Потребление селена в некоторых регионах Европы считается крайне низким.

Источники селена

Содержание селена в пище, по большей части, зависит от его содержания в почве, на которой произрастают растения, употребляемые в пищу. Его содержание в них может значительно отличаться в зависимости от района произрастания.



Источники селена



Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Мясо (особенно свинина и субпродукты), рыба, яйца
Другие продукты	Бразильские орехи и кокосы (часто растущие на почвах, богатых селеном), чеснок

Белок

Белок, так называемый макроэлемент, - одно из основных питательных веществ в продуктах питания. Аминокислоты являются органическими соединениями, которые в сочетании образуют белки. Человеческому организму требуется белок как источник аминокислот и энергии.



Белки содержат в своем составе 20 основных аминокислот, из которых 8 (10) классифицируются как незаменимые, в то время как остальные могут быть синтезированы в организме человека.

Незаменимые аминокислоты не могут вырабатываться организмом и должны поступать с пищей. К ним относятся: лизин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин.

Функция аминокислот

Протеины или, скорее, незаменимые аминокислоты, содержащиеся в них, являются строительными кирпичиками человеческой жизни, необходимыми для роста и поддержания всех клеточных структур во всех органах.

Ежедневная потребность

Потребность организма в белке определяется возрастом, полом и характером трудовой деятельности человека. Необходимость в потреблении белка возрастает для тех, кто занимается тяжелым физическим трудом, для беременных и кормящих матерей, для тех, кто перенес инфекционное заболевание. По российским нормам суточная потребность человека в белке составляет 80-120 г, в зависимости от интенсивности физических нагрузок. Причем 55-60% рекомендуемой нормы должны составлять белки животного происхождения.

Источники аминокислот

Качество белков зависит от содержащихся в них аминокислот и их соотношения. В целом, животные белки бывают более высокого качества, чем растительные белки, потому что их незаменимые аминокислоты больше отвечают требованиям человеческого организма. С другой стороны, комбинации разнообразных источников белков, как животных, так и растительных, также могут давать очень высокое качество протеинов. Великолепным источником высококалорийного растительного белка являются бобовые, особенно соевые бобы.



Источники белка



Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Мясо, рыба, яйца
Растительные продукты	Соевые и другие бобы, картофель и продукты из цельного зерна
Другие продукты	Молоко, сыр

Углеводы

Углеводы обеспечивают организм энергией, извлекаемой из разнообразных основных продуктов: хлеба, картофеля, овощей и фруктов, риса и макаронных изделий. Углеводы поступают в различной форме. Самые обычные и насыщенные - сахара, волокна и крахмалы.



Основным строительным блоком углеводов является молекула сахара, простой союз углерода, водорода и кислорода. Крахмалы и волокна (целлюлоза) образуют жизненно необходимые цепи сахарных молекул. Некоторые содержат сотни сахаров. Некоторые цепи прямые, другие - причудливо разветвленные.

Углеводы объединены в группы по двум основным категориям. Простые углеводы включают сахар, такой как фруктовый сахар (фруктоза), кукурузный или виноградный сахар (декстроза или глюкоза) и столовый сахар (сахароза). К сложным углеводам относится все, состоящее из трех или более связанных сахаров.

Пищеварительная система обрабатывает все углеводы простым способом - она расщепляет их (или старается расщепить) до простых отдельных молекул сахара, поскольку только они достаточно малы для того, чтобы их поглотил ток крови. Пищеварительная система также преобразует большинство перевариваемых углеводов в глюкозу (также известную как сахар в крови), потому что клетки должны использовать ее в качестве универсального источника энергии.

Волокна (целлюлоза) являются исключением. В совокупности волокна нельзя расщепить до молекул сахара, и, таким образом, они проходят через организм непереваженными. Однако их значение в питании весьма существенно.



Источники углеводов

Вид	Источник
Натуральные продукты	Сахар, картофель, рис и макаронные изделия, фрукты, овощи, мед
Другие продукты	Натуральные фруктовые, кукурузные и виноградные сахара



Пищевые волокна

Пищевые волокна не являются питательными веществами в классическом понимании, однако доказано их важное значение для нашего здоровья. Пищевые волокна состоят из неперевариваемых комплексов растительных углеводов и играют важную роль в здоровом функционировании желудочно-кишечного тракта.

Существует два типа пищевых волокон, которые встречаются в основном в клетках стенок растений:

- **нерастворимые волокна:** целлюлоза, гемицеллюлоза и лигнин;
- **растворимые волокна:** смолы, пектины, камеди, стойкие крахмалы и др.

Основные функции

Действие пищевых волокон заключается в регулировании желудочной и кишечной подвижности благодаря их способности связывать воду, что увеличивает объем пищевых отходов. Они также питают полезную флору кишечника (растворимые волокна). Волокна негативно влияют на липиды и холестерин, поступающие с пищей. Они также помогают контролировать общее поглощение энергии, вызывая чувство пресыщения.

В настоящее время установлено, что дефицит пищевых волокон в пище является фактором риска для таких заболеваний, как рак толстой кишки, аппендицит, желчнокаменная болезнь, ожирение, атеросклероз. Поэтому рацион питания обязательно должен включать в себя пищевые волокна.

Ежедневная потребность

Адекватный уровень потребления пищевых волокон составляет 20 г.

Источники волокон

Большая часть растительной пищи имеет в своем составе оба вида волокон, но при этом один из них может преобладать. В овощах и фруктах они обычно присутствуют в равных пропорциях.



Источники клетчатки

Вид	Источник
Растворимые волокна	Овес, яблоки, грейпфрут, абрикосы, инулин (цикорий), черника, груши, морковь
Нерастворимые волокна	Продукты из цельного зерна, все отруби, некоторые грубые овощи наподобие кудрявой кормовой капусты





Жиры



Жиры представляют собой группу химических соединений, содержащих жирные кислоты. Жиры обеспечивают удобный и мощный источник энергии, а наш организм нуждается в жирах для нормального функционирования. Почти половину сухого веса мозга составляют жиры, четверть из которых - холестерин.

Помимо холестерина, большинство других жиров строятся из веществ, известных как жирные кислоты. Жирные кислоты - это молекулы, состоящие в основном из атомов углерода и водорода. Жирные кислоты отличаются друг от друга по числу атомов углерода и числу двойных связей между ними:

- **насыщенные жирные кислоты** имеют только единичные связи и «насыщены» атомами водорода;
- **мононенасыщенные жирные кислоты** имеют одну двойную связь и теряют одну пару атомов водорода;
- **полиненасыщенные жирные кислоты** имеют более одной двойной связи и теряют более одной пары атомов водорода.

Недавно в жирных кислотах был открыт новый элемент: трансжирные кислоты. Это побочные продукты частичной гидрогенизации, процесса, в котором некоторые из потерянных атомов водорода возвращаются в полиненасыщенные жиры.

В организме человека полиненасыщенные жирные кислоты играют важную роль в поддержании оболочек клеток для производства простагландинов, которые регулируют многие процессы в организме, включая воспалительные процессы и свертываемость крови. Другой функцией пищевых жиров является их способность усваивать поступающие с продуктами жирорастворимые витамины А, D, Е и К и регулировать метаболизм холестерина.

Полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры не стимулируют образование засоряющих артерию жировых отложений, как это делают насыщенные жиры.

Больше всего насыщенных жирных кислот содержится в продуктах животного происхождения. Мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, по большей части, встречаются в пище растительного происхождения и некоторых видах морепродуктов. Только пища животного происхождения содержит холестерин.

Холестерин по химическому составу близок к жирам. И жиры, и холестерин относятся к более обширному семейству химических соединений, называемых липидами.

Холестерин переносится по кровотоку в больших молекулах, называемых липопротеинами. Основная часть холестерина доставляется в липопротеинах низкой плотности и называется LDL-холестерин. Холестерин, доставляемый в липопротеинах высокой плотности, называется HDL-холестерином.

Другая форма доставки жиров, триглицерин, составляет основную часть складированных жиров в организме. Другой липопротеин с очень низкой плотностью переносит триглицерин по кровотоку к тканям.

Холестерин используется для построения клеточных мембран, тканей мозга и нервных тканей. Холестерин также помогает организму производить стероидные гормоны и желчные кислоты, необходимые для регулирования пищеварительных процессов в организме, в том числе, для переваривания обработанных продуктов.

Организм производит достаточное количество холестерина, поэтому нет необходимости принимать холестерин с пищей.

Необходимые жирные кислоты

Существуют две полиненасыщенные жирные кислоты, которые наш организм не способен производить и которые мы должны получать с пищей. Они известны как незаменимые жирные кислоты. Это линолевая и альфа-линоленовая кислоты. Внутри организма обе кислоты могут превращаться в другие полиненасыщенные жирные кислоты: арахидоновую кислоту (предшественник эйкозаноидов), эйкозапентаеновую кислоту и докозагексаеновую кислоту.



Омега-3 жирные кислоты (ЭПК и ДГК)

Полиненасыщенные жирные кислоты, входящие в состав жиров, такие как омега-3 и омега-6, являются необходимыми питательными элементами для организма человека. Особенно важны омега-3 жирные кислоты. Они участвуют в построении клеточной мембраны, а также оказывают благотворное влияние на гормональную и иммунную систему человека.

Существует несколько типов омега-3 жирных кислот. Тремя основными являются: ЭПК (эйкозапентаеновая кислота), ДГК (докозагексаеновая кислота) и АПК (альфа-линолевая кислота). ЭПК и ДГК содержатся исключительно в сортах жирной рыбы, в то время как АПК в небольших количествах встречается в некоторых растительных маслах.

Функции ЭПК и ДГК

Омега-3 жирные кислоты необычайно важны для сердечно-сосудистой, иммунной и нервной системы человека.

Функции

- Способствуют нормализации кровяного давления и регулируют микровязкость липидного слоя клеточной мембраны
- Улучшают кровоснабжение тканей и препятствуют образованию тромбов
- ЭПК поддерживает иммунную систему и помогает организму бороться с воспалительными процессами
- ДГК важна для сетчатки глаза

- ДГК участвует в регуляции нормального функционирования головного мозга и нервной системы человека.

Ежедневная потребность

В норме поступление с пищей одного грамма омега-3 жирных кислот в день является достаточным для организма человека. В то время как потребление жиров в целом имеет широкие масштабы в России, потребление омега-3 жирных кислот остается недостаточным, что приводит к неправильному соотношению жиров в организме человека.

Источники омега-3 жирных кислот

Источником ЭПК и ДГК являются жирные сорта рыбы.



Источники омега-3 жирных кислот



Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Рыба, в особенности угорь, сельдь, лосось, пикша, тунец
Растительные продукты	Льняное масло, масло семян тыквы, масло грецкого ореха, рапсовое и соевое масло



Омега-6 жирные кислоты (Линолевая кислота и СЛК)

Линолевая кислота является одной из важнейших среди омега-6 жирных кислот. В организме человека линолевая кислота перерабатывается в гамма-линоленовую кислоту (ГЛК), которая в дальнейшем, наряду с ЭПК из группы омега-3, синтезируется в эйкозаноиды (важнейшие биологически активные соединения).

Сопряженная линолевая кислота (СЛК) является производной от основной омега-6 жирной кислоты. Недавно учеными был подтвержден тот факт, что СЛК является эффективным средством для контроля за весом и количеством жира в организме.

Функция СЛК

Научные исследования показали, что в сочетании с правильной диетой и физическими упражнениями СЛК оказывает благотворное влияние на организм человека:

- помогает снизить содержание жира в организме
- способствует росту мышечной массы, образует правильное соотношение мышц и жира
- улучшает метаболизм

Источники СЛК

Вид	Источник
Натуральные продукты	СЛК содержится в животных жирах и молочных продуктах



Лецитин

Лецитин - это фосфолипид, натуральный жировой эмульгатор, который способствует усвоению витамина Е. Лецитин содержит вещество холин, относящееся к витаминам группы В, а также линолевую кислоту - незаменимую жирную кислоту.

Лецитин жизненно необходим для человека, поскольку является важной составной частью всех клеток организма. Источники лецитина - яичный желток, говядина, растения семейства бобовых, в том числе арахис и соевые бобы.



Источники лецитина

Вид	Источник
Продукты животного происхождения	Яичный желток, говядина, говяжья печень
Растительные продукты	Арахис, бобовые растения, соевые бобы



Каротиноиды

Мы каждый день замечаем каротиноиды по ярко-красной окраске многих растительных продуктов питания. Это жирорастворимые фитозлементы, первоначально используемые как красители, теперь известны как питательные вещества - провитамины витамина А и антиоксиданты.



Каротиноиды действуют как антиоксиданты, снижая ущерб, наносимый свободными радикалами. Ущерб от окисления, вызванного атакой свободных радикалов, связывают с наступлением преждевременного старения, возрастным появлением пятен на рожице и другими явлениями. Функции каротиноидов состоят в том, чтобы:

- облегчать клеточные связи;
- противостоять разрушительным синглетным молекулам кислорода;
- при необходимости преобразовываться в витамин А;
- помогать в сохранении нормального зрения.

Что такое свободные радикалы?

Свободные радикалы - это химически активные частицы, имеющие неспаренные электроны на внешних энергетических уровнях. Свободные радикалы способны атаковать и разрушать вещества всех биохимических классов - протеины, ферменты, липиды, углеводы, аминокислоты и другие, тем самым нарушая важные биологические процессы организма. Еще в пятидесятые годы минувшего века многие

исследователи-геронтологи полагали, что свободно-радикальные соединения, непрерывно накапливающиеся в клетках организма, напрямую ответственны за процессы старения.

Причинами образования свободных радикалов являются плохая экология, электромагнитные и радиационные излучения, плохое питание, стрессы, курение. Многие из причин формирования свободных радикалов неустранимы, однако можно свести к минимуму их губительное действие. В организме есть целая система борьбы со свободными радикалами - антиоксидантная защита.

Антиоксиданты - это биологически активные вещества, действующие как ловушки для свободных радикалов. Антиоксиданты, отдавая свои электроны свободным радикалам, нейтрализуют губительные для организма частицы. К антиоксидантам относятся витамины А, С, Е, каротиноиды, селен, цинк, кальций, аминокислоты - цистеин и глутатион, - а также некоторые другие вещества. Исследования показали, что антиоксиданты помогают организму снижать уровень повреждения тканей, ускорять процесс выздоровления, противостоять инфекциям, а также препятствовать преждевременному старению.



Устойчивый атом кислорода: 8 электронов



Атом кислорода теряет один электрон: свободный радикал



Антиоксидант: имеет один доступный электрон



Отданный электрон нейтрализует свободный радикал

Каротиноиды



Эта цепная реакция потенциально может нанести повреждения любой клетке нашего организма, даже ДНК. Со временем эти повреждения постоянно оказывают негативное воздействие на способность клеток восстанавливаться. Наша кожа преждевременно стареет, становится более уязвимой для болезней.

Антиоксидантами называются молекулы с «лишним» электроном. Они нейтрализуют свободные радикалы, отдавая им этот лишний электрон и возвращая молекулы кислорода в нормальное состояние.

Ежедневная потребность

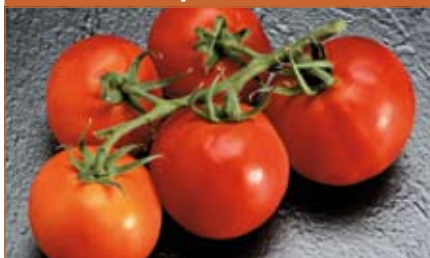
Рекомендуемая суточная доза потребления бета-каротина составляет 5 мг, не рекомендуется принимать более 10 мг бета-каротина в сутки.

Для приема ликопина и лютеина определена рекомендуемая суточная норма в количестве 5 мг.

Для зеаксантина суточная норма потребления составляет 1 мг.



Источники каротиноидов



Все цветные овощи и фрукты являются источниками каротиноидов, однако их усвоение как жирорастворимых элементов в большой степени зависит от их приготовления с маслами и жирами.

Фитонутриенты

Полифенолы

Полифенолы относятся к категории антиоксидантов, помогающих предотвратить пагубные реакции в клетках организма человека.

Полифенолы подразделяются на категории, в которые входят (био)флавоноиды (самая многочисленная группа), фенольные кислоты, стильбены и лигнаны. Идентифицировано несколько тысяч флавоноидов, которые придают вкус и цвет фруктам, овощам, ягодам и цветам.

Флавоноиды в группе с другими полифенолами причисляются к потенциальным элементам, благотворно влияющим на здоровье благодаря их антиоксидантным, антибактериальным, животворным, противовоспалительным и противоаллергенным свойствам.

Прекрасными источниками полифенолов являются овощи, особенно лук, фрукты и зеленый чай.

Лютеин

Лютеин, питательное вещество растительного происхождения, - еще один представитель семейства каротиноидов. Это естественный пигмент, встречающийся в ряде растительных источников.

Лютеин обеспечивает антиоксидантную защиту против окисления и вредного воздействия свободных радикалов на различные органы. Особенно активную роль он играет в сохранении зрения.

Роль лютеина в поддержании здорового зрения и снижении риска возрастной патологии роговицы является предметом пристального изучения. Лютеин встречается в зеленых овощах, кудрявой капусте, шпинате и яичном желтке.

Зеаксантин

Зеаксантин, питательное вещество растительного происхождения, является более редким химическим «собратом» каротиноида лютеина, однако он резко отличается от него по молекулярной структуре.

Каротиноиды, лютеин и зеаксантин содержатся в сетчатке и хрусталике глаза каждого человека.

Некоторые исследователи считают, что сочетание лютеина и зеаксантина заметно усиливает антиоксидантную защиту глаз по сравнению с действием одного лютеина. Среди пищевых продуктов, содержащих зеаксантин, можно выделить зеленые овощи, кудрявую капусту, шпинат и яичный желток.



Источники полифенола

Вид	Источник
Растительные продукты	Овощи, особенно лук, фрукты, зеленый чай



Источники лютеина

Вид	Источник
Растительные продукты	Листовая и кочанная капуста, шпинат
Продукты животного происхождения	Яичный желток



Источники зеаксантина

Вид	Источник
Растительные продукты	Листовая и кочанная капуста, шпинат
Продукты животного происхождения	Яичный желток

Фитонутриенты

Ликопин

Ликопин, питательное вещество растительного происхождения, является несвязанным ненасыщенным каротиноидным соединением (натуральным пигментом).

Ликопин - мощный антиоксидант, помогает бороться со свободными радикалами, способными причинить ущерб на клеточном уровне. Он также участвует в системе естественной защиты организма.

Томаты и продукты с содержанием томатов являются богатым источником ликопина.

Эллаговая кислота

Эллаговая кислота известна как фенольное соединение или полифенол.

Она не является необходимой для выживания человека, тем не менее, ее свойства сильного антиоксидантного растительного вещества стали предметом научных исследований.

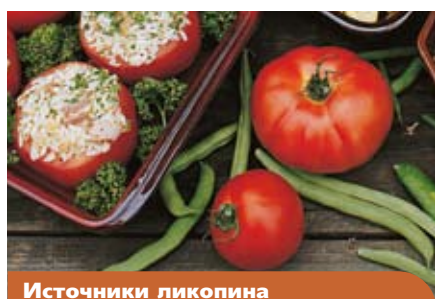
Лучшим натуральным источником эллаговой кислоты считается малина, но есть она и в землянике, клюкве, грецком орехе, орехе-пекане и гранате.

Гесперидин

Гесперидин - питательное вещество растительного происхождения, является флавоноидом. Гесперидин в изобилии встречается в цитрусовых фруктах, особенно в лимонах и апельсинах.

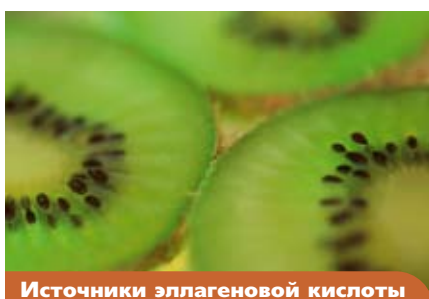
Кожура и перегородки этих фруктов содержат гесперидин в больших концентрациях.

Гесперидин входит в (старую) группу витамина Р и, как полагают, действует совместно с витамином С, отвечая за здоровое состояние капилляров, образование коллагена в соединительных тканях. Он способствует заживлению ран и поддерживает здоровую иммунную систему.



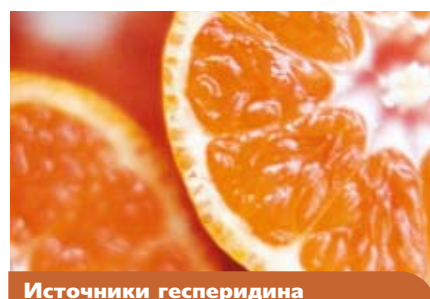
Источники ликопина

Вид	Источник
Растительные продукты	Томаты и томатосодержащие продукты



Источники эллаговой кислоты

Вид	Источник
Растительные продукты	Клубника, киви, малина, грецкий орех



Источники гесперидина

Вид	Источник
Растительные продукты	Цитрусовые, особенно апельсины и лимоны

Бренд NUTRILITE™

Опыт бренда NUTRILITE в сфере питания и научных исследований насчитывает уже более 75 лет. Бренд постоянно вносит инновационные изменения и повышает стандарты качества своей продукции. Продукты NUTRILITE, доступные более чем в 50 странах, предлагают миллионам людей во всем мире новые возможности решения проблемы здоровья и хорошего самочувствия.

Основой успеха этого постоянно развивающегося бизнеса, имеющего богатейшую историю, является обязательство о полном удовлетворении нужд и запросов клиентов. Таких результатов можно добиться только предлагая продукты, заслужившие доверие, а также отвечающие потребностям клиентов и даже превосходящие их ожидания.

Начинание, направленное в будущее

Карл Ренборг, основатель бренда NUTRILITE, страстно стремился установить связь и зависимость между питанием человека и его здоровьем. Его видение проблемы сформировалось в 1920-е годы, в период его восьмилетнего проживания в сельской местности в Китае. Здесь он наблюдал за здоровьем и питанием населения, и здесь окончательно оформилась его идея о том, что созданные на растительной основе добавки могут правильно сбалансировать диетический рацион.

К 1934 году, после тысячекратного экспериментирования в области питательных веществ и элементов, Ренборг создал свой первый мультивитаминный/содержащий минералы продукт и представил его на рынке Северной Америки. В 1939 году его фирма превратилась в компанию Nutrilite Products Inc. Как только плодотворная идея биологически активных добавок к пище укоренилась в сознании широкой публики, ее начали поддерживать

и другие исследователи, и тогда стала совершенно очевидной ценность концепции Ренборга.

Теория Ренборга опередила свое время. Им двигала убежденность в необходимости развития процесса дегидратации и создания концентратов из высушенных и измельченных в порошок ценнейших растительных материалов, которые можно затем инкапсулировать или превращать в таблетки.

Его идеи о том, что ключ к здоровью, качеству и свежести следует искать в природе, и о том, что необходимо строгое соблюдение стандартов производства и обработки, по-прежнему плодотворны и составляют гордость современного бренда NUTRILITE.

С самого начала путь NUTRILITE отмечен многими победами и свершениями. Его продукция составляет всеобъемлющую линию первоклассных биологически активных добавок к пище, созданных с неизменным строгим соблюдением технологических процессов и приверженностью органическим методам земледелия. Вполне естественно, что такие принципы и убеждения способствуют сохранению семейной традиции бескомпромиссного качества ради оптимального здоровья.

Бренд NUTRILITE с 1939 года стал воплощением надежности, целостности и качественного превосходства питательных веществ в биологически активных добавках к пище.

Бренд NUTRILITE является мировым лидером в сфере производства витаминов, минералов и биологически активных добавок к пище (по данным исследований мировых продаж 2009 года, проведенных агентством Euromonitor International).

NUTRILITE - мировой лидирующий бренд витаминных и минеральных комплексов из растений, которые выращивают, собирают и перерабатывают на собственных экологически чистых органических фермах (по данным независимого исследования, проведенного международным агентством по рыночным исследованиям Euromonitor Consultancy).

(Свидетельство выдается официальной агентской службой сертификации в соответствии с законодательством той страны, на территории которой расположена ферма.)



NUTRILITE™

Агентством Euromonitor International был проведен тщательный анализ лидирующих брендов витаминных, минеральных и биологически активных добавок к пище на базе исследования мировых продаж за 2009 год. Результаты недвусмысленно подтвердили, что бренд NUTRILITE был и остается лидером, который завоевывает все новые рынки.


Более чем за 75 лет марка NUTRILITE превратилась в узнаваемый бренд, который все выше и выше поднимает планку своего качества. Для поддержания высочайшего уровня качества продукции бренда NUTRILITE предусмотрены строгие процедуры и технологические требования на протяжении всего производственного цикла - начиная с выращивания и сбора растений и научных исследований до обработки, упаковки, хранения продукции и даже доставки ее потребителям.

Факт признания NUTRILITE мировым лидирующим брендом ставит продукцию NUTRILITE вне конкуренции, и это находит свое отражение среди потребителей.

Что представляет собой служба Euromonitor?

Euromonitor - международная исследовательская организация, лидер глобального рыночного анализа, отслеживает мировые тенденции на рынках потребителей и производителей. Она работает более чем с 5 000 активными клиентами, ее продукция и услуги высоко ценятся деловым международным сообществом.





Продукцию NUTRILITE™ потребляют миллионы людей из более 50 стран мира. Бренд NUTRILITE на протяжении десятилетий признается лидером производства биологически активных добавок к пище по результатам клинических исследований и научных достижений в этой сфере.

Основным принципом философии бренда NUTRILITE является продвижение на рынок самых передовых рецептур, подтвержденных тщательными и бескомпромиссными научными исследованиями. Институт здоровья Nutrilite известен многими исследовательскими достижениями и клиническими программами, располагает престижными научно-исследовательскими филиалами во многих странах.

ЛУЧШЕЕ ОТ ПРИРОДЫ... от семян до готового продукта

Применяемая при производстве продуктов NUTRILITE практика земледелия и промышленной обработки многое заимствовала у природы, и, таким образом, Вы получаете больше от жизни.

NUTRILITE - единственный в мире бренд витаминных и минеральных комплексов, которые выращивают, собирают и перерабатывают на собственных экологически чистых органических фермах (по данным независимого исследования, проведенного международным агентством по рыночным исследованиям Euromonitor Consultancy).

(Свидетельство выдается официальной агентской службой сертификации в соответствии с законодательством той страны, на территории которой расположена эта ферма.)

Это очень важное заявление нашло свое очередное подтверждение в 2008 году.

Для того чтобы основательно подкрепить это заявление, был проведен аналитический обзор брендов глобальных витаминных и биологически активных добавок к пище и их обладателей на соответствие следующим критериям:

- полная или частичная собственность и контроль как над фермами, так и над производственным оборудованием, где выращивались, собирались и обрабатывались ингредиенты фирменных продуктов;
- фермы должны быть признаны органическими хозяйствами (по свидетельству, выдаваемому официальной агентской службой сертификации в соответствии с законодательством страны, в которой расположены эти фермы);
- бренд должен быть представлен на рынке и распространяться в глобальном масштабе, как минимум в четырех из семи определенных глобальных регионов.

ЛУЧШЕЕ ОТ НАУКИ... Патенты

Для того чтобы считаться лидером в индустрии биологически активных добавок к пище, необходимо быть в курсе новейших научных разработок. Бренд NUTRILITE серьезно относится к лидерству в этой области, о чем свидетельствует постоянно пополняющийся список патентов, принадлежащих этому всемирному бренду биологически активных добавок к пище. Продукты NUTRILITE и связанные с ними процессы отличаются от других брендов на рынке наличие свыше 100 зарегистрированных патентов, предметом патентования которых являются:

- разработка концентратов
- обработка ингредиентов
- рецептура продукта
- дизайн упаковки

Патенты призваны вносить совершенствования в бренд NUTRILITE, дополняя высокое качество ингредиентов новейшими технологическими приемами и обеспечивая уникальность продуктов и процессов NUTRILITE.



Центр питания и здоровья Ренборга был основан в 1996 году, а в 2002 году он стал Институтом здоровья Nutrilite. Свыше 100 ученых, исследователей и педагогов, преданных своему делу, поддерживают бренд NUTRILITE[™] своими научными изысканиями, исследовательской работой и профессиональной подготовкой, связанными с фирменными продуктами Компании.

В Институте здоровья Nutrilite сотрудничают эксперты со всего мира, которые посвящают свои исследования, научную работу и практическую деятельность задаче помочь людям обрести оптимальное здоровье. Институт здоровья Nutrilite взял на себя обязательство расширить научные рамки диетологии, гомеопатии и биохимии путем программных исследований и сотрудничества.

Институт здоровья Nutrilite выступает в защиту принципов оптимального здоровья:

Добиваться оптимального здоровья - значит ежедневно делать выбор в пользу правильного питания и, при необходимости, биологически активных добавок к пище, занимаясь при этом физическими упражнениями, воспитывая в себе здоровые привычки и уравнивая себя во всем, что Вы делаете.

Ученый совет выступает в роли научного эксперта Института здоровья Nutrilite, подкрепляя его имидж, связи и ассоциации и усиливая его ведущую роль в промышленных и академических кругах,

а также непредвзято и критически оценивает научные ресурсы корпорации и сферы ее деятельности. В Совет входят ведущие ученые со всего мира из академических, промышленных, медицинских и научно-исследовательских институтов. Члены Совета проводят конструктивную научную экспертизу и консультации, а также выявляют общественное мнение по здоровому питанию, связанное с деятельностью Института здоровья Nutrilite.

Центр оптимального здоровья

Центр оптимального здоровья Nutrilite оборудован по высшим мировым стандартам. В круг вопросов Центра входят такие направления, как научные исследования, вопросы правильного питания, занятия спортом и фитнесом. Сотрудники Центра изучают также особенности человеческого организма и проводят интерактивные обучающие занятия по особенностям воздействия продукции NUTRILITE на человека.

Центр оптимального здоровья Nutrilite, расположенный в США, Калифорния, в Буэна-Парке, является штаб-квартирой Института здоровья Nutrilite.

Это современное, оборудованное по последнему слову техники учреждение открыто в мае 2006 года и характеризуется следующим образом:

- площадь приблизительно 3 250 квадратных метров
- опытный центр бренда NUTRILITE в интерактивной форме представляет продукцию, историю и научные экспонаты
- традиционный дизайн современного театра с комфортабельными театральными креслами с высокой спинкой и новейшим аудиовизуальным оборудованием
- просторные аудитории с подвижным пространством для учебных, тренировочных и экспериментальных программ
- мощный центр оценки здоровья с 6 помещениями для персональных консультаций.



Техника земледелия

В Институте здоровья Nutrilite всегда признавали, что лучшие биологически активные добавки к пище начинаются с лучших растений.



Сельскохозяйственные культуры для создания растительных концентратов NUTRILITE™ выращиваются с использованием устойчивых приемов органического земледелия. Вместо того чтобы полагаться на вредные пестициды, гербициды или химические удобрения, мы предпочитаем довериться природе и переложить заботы на ее плечи.

Методы органического земледелия, применяемые в производстве ингредиентов для продукции NUTRILITE, требуют больше финансовых и физических затрат, чем традиционное коммерческое ведение фермерского хозяйства, однако они дают и огромные преимущества. Сосредоточив свои усилия на долгосрочной перспективе, а не на получении сиюминутных урожаев, мы обрели возможность год за годом выращивать здоровые культуры, не причиняя вреда почве и окружающей среде.

Работа в партнерстве с природой

Ниже следуют некоторые из методов органического земледелия, применяемые на фермах по производству ингредиентов для продукции NUTRILITE:

Полный контроль над насекомыми

Эта программа помогает нам выявлять и отслеживать как вредных, так и полезных насекомых. Мы регулярно контролируем активность насекомых,

появляющихся в наших теплицах и на полях. Результаты наблюдений позволяют нам определять соотношение насекомых на каждом участке. Полученная информация и прогнозы метеостанций помогают нам предвидеть ситуацию и подготовиться к предстоящему бурному появлению насекомых.

Контроль над насекомыми

- **божьих коровок** выпускают на поля для борьбы с насекомыми, уничтожающими урожай: растительной тлей, войлочниками и белокрылками;
- **зеленых златоглазок** также используют на полях, их прожорливость делает их наиболее ценными из всех полезных насекомых, так как они поедают множество разнообразных вредных насекомых;
- **хищные птицы** вроде ястребов помогают отпугивать птиц и грызунов, портящих урожай;
- **«птичьи сторожа»** на солнечных батарейках передают тревожные птичьи сигналы, извещающие о близком нахождении хищника;
- **вспыхивающая лента** - это полоски из светоотражающего материала, которые раскачиваются от дуновения ветра и мерцают на солнце, вызывая яркие вспышки, которые отпугивают птиц.

Борьба с сорняками

- **соляризация почвы** - это агротехнический прием, в соответствии с которым увлажненные и подготовленные к посеву растений грядки покрывают пленкой. Под воздействием солнечных лучей происходит интенсивное прогревание почвы, что вызывает гибель сорных растений и семян, оставляя поля готовыми к посеву;
- **ручная прополка** с мотыгой - хороший, хотя и старомодный прием, остается одним из наиболее проверенных и надежных методов;
- **совмещение культур** означает посадку двух культур вместе для взаимной пользы, например, одна из культур заполняет нишу, которую иначе заняли бы сорняки, и может обеспечивать питательные элементы для основной культуры;
- **прополка с помощью пламени** - по полю пропускают сфокусированное пламя температурой свыше 1 000 градусов и выжигают сорняки перед тем, как прорастет основная культура;
- **выпас скота** в междурядье сокращает количество сорных растений и обогащает почву питательными биологическими веществами.



Техника земледелия

Наше стремление выращивать лучшие растения привело к развитию одной из наиболее экстенсивных отраслей индустрии органического земледелия.



Уход за почвой

- **ротация культур** помогает контролировать популяцию многих вредных насекомых и зараженных растений, а также восстанавливает питательные вещества в почвах;
- **питательный органический компост** получают из разложившихся растительных материалов, что способствует обогащению почвы и улучшению баланса питательных веществ;
- **почвенные микробы** - это микроскопические организмы, живущие в земле, которые обладают полезными свойствами, например, предотвращают поражения корневой системы или помогают растениям добывать питательные вещества из почвы;
- **«зеленые удобрения»**, например, клевер и вику, выращивают и запахивают в почву для ее обогащения и улучшения структуры;
- **земляные черви** играют ключевую роль в оздоровлении почвы, так как они беспрерывно перерабатывают ее.

Фермы NUTRILITE

- На ферме в Центральной Бразилии, расположенной тремя градусами южнее экватора на 1 660 гектарах целинных сельхозугодий, культивируется вишня-ацерола - один из мощнейших в мире источников витамина С, а также другие культуры, такие как ананас, кокос, маракуйя, гуава, мелисса лимонная и орех кешью.
- На ферме, расположенной в Центральной Мексике на 566 гектарах фермерской земли, собирают урожай жирухи (кресс водяной) и люцерны, а также шпината, лимонов, красных грейпфрутов, мандаринов, петрушки, чеснока, брокколи, аспарагуса, белых бобов, кудрявой капусты, моркови и базилика.
- На сельскохозяйственной исследовательской ферме в Лейквью, Южная Калифорния, США, площадью 288 гектаров сельхозугодий, выращивается люцерна, гранаты, розмарин и морковь. Это хозяйство предназначено

для проведения сельскохозяйственных исследований в помощь другим фермам, занимающимся производством ингредиентов для продукции NUTRILITE.

- На ферме в Траут-Лейк в Южном Вашингтоне, США, площадью в 254 гектара фермерских угодий, произрастают ботанические растения и травы, включая эхинацею, ромашку и множество других трав, необходимых при создании продукции NUTRILITE.



Основные положения

«Если Ваше питание сбалансировано и Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями, Вам не нужно принимать биологически активные добавки к пище».



Это правомерное утверждение, тем не менее, его нельзя считать адекватной рекомендацией для всех людей всех возрастов с различными потребностями в питательных веществах и с разными проблемами со здоровьем. Для многих людей биологически активные добавки к пище могут оказаться качественной поддержкой здорового питания.

Важно питаться регулярно, употреблять правильно сбалансированную пищу.

Однако при современном ускоренном темпе жизни мы ежедневно сталкиваемся с сиюминутными проблемами и предпринимая действия, которые отвлекают нас от запланированного и хорошо сбалансированного рациона питания.

Пища, которую мы едим, и физические упражнения, которыми мы занимаемся, могут в огромной степени повлиять на наше здоровье в будущем. Принимая здоровый образ жизни, мы закладываем фундамент в достижение и сохранение оптимального здоровья всего нашего организма и можем снизить риск развития недугов, связанных с неправильным образом жизни.

Качественное питание поддерживает как оптимальное здоровье, так и способности к физической и умственной деятельности. Обдумайте пять принципов, которые принесут максимальную пользу вашему организму:

- хорошее питание
- регулярная гимнастика
- устранение вредных факторов
- полноценный отдых
- позитивное отношение к жизни

Соблюдение этих принципов принесет долговременную пользу Вашему организму, потому что Ваше здоровье и жизненная энергия со временем будут возрастать.

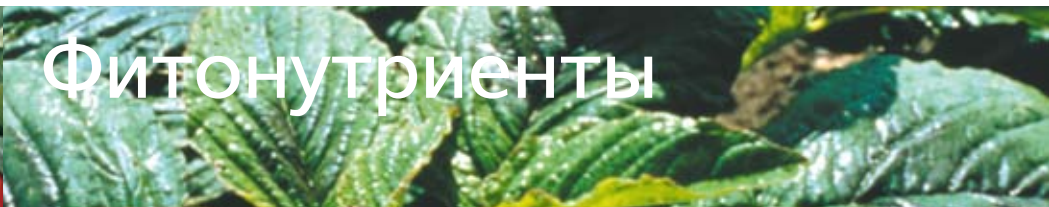
Прекрасное начало

Биологически активные добавки к пище NUTRILITE™ Дэйли и NUTRILITE Жевательные таблетки с мультивитаминами являются дополнительными источниками витаминов и минеральных веществ, оказывают общеукрепляющее действие и способствуют нормализации обменных процессов.

Бренд NUTRILITE также предлагает широкий ассортимент антиоксидантных и других важных биологически активных добавок к пище, в том числе, мультикаротин, витамин Е, комплекс витаминов группы В и многих других, которые соответствуют образу жизни определенного человека, его возрасту и выбору пищи.

«... в мире прослеживается драматичное увлечение разными формами неправильного питания, следствием которых могут стать ожирение; также нарушается баланс питания вследствие ведения определенного образа жизни, что влечет за собой хронические заболевания, такие как сердечно-сосудистые расстройства, рак и диабет». Всемирная организация здравоохранения, апрель 2006 года.





Фитонутриенты

Ученые и исследователи, разрабатывающие продукты NUTRILITE, внимательнейшим образом определяют качественный и количественный состав фитонутриентов, для того чтобы выяснить, какие из них в концентрированном виде окажутся максимально полезными для здоровья человека.

Рациональное питание - это путь, предназначенный природой.

Основополагающая роль свежих, экологически чистых растений несомненна. Сотни научных исследований, принятых по всему миру, показывают, что диета, изобилующая растительной пищей, приносит огромную пользу здоровью человека.

Ученые на данный момент окончательно не установили, как именно употребление растительной пищи обеспечивает нам хорошее здоровье, однако они твердо знают, что это обусловлено тысячами растительных химических элементов и соединений, присутствующих в пище, богатой растительными веществами. В научном мире такие химические вещества, помимо витаминов и минералов, называют фитонутриентами.

Фитонутриенты

Ученые и исследователи, разрабатывающие продукцию NUTRILITE, внимательнейшим образом определяют качественный и количественный состав фитонутриентов, для того чтобы выяснить, какие из них в концентрированном виде окажутся максимально полезными для здоровья человека. С помощью метода хроматографии, наши ученые могут обнаружить и измерить наличие витаминов, минералов и других химических соединений.

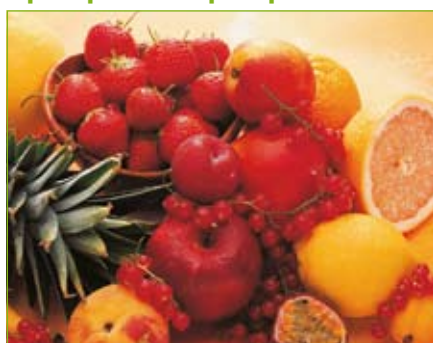
Видовое разнообразие растений обеспечивает широкий выбор фитонутриентов. Уровень содержания фитонутриентов в определенном растении варьируется в зависимости от вида растения, почвенных условий, времени сбора и от многих других факторов окружающей среды. Проведенные нами испытания свидетельствуют о том, что фрукты и растения, собранные и обработанные в течение двух-четырех часов, способны удерживать наиболее ценные питательные вещества для создания концентратов высочайшего качества.

Концентраты

Заботливо обработанное растительное сырье высушивают и превращают в тонко измельченный порошок (называемый концентратом), в котором в обезвоженном состоянии содержатся натуральные питательные растительные вещества и фитонутриенты. Каждый концентрат уникален, однако их объединяет общее начало - это растение, богатое питательными веществами. Такие концентраты добавляют во многие продукты NUTRILITE, поскольку они содержат широкий спектр фитонутриентов.

Процесс создания эксклюзивных концентратов NUTRILITE направлен на консервирование питательных веществ и сохранение их питательной ценности, в том числе, и тех фитонутриентов, которыми порой пренебрегают другие производители.

Примеры некоторых фитоэлементов:



Фитонутриенты	Источник	Полезные качества
Ликопин каротиеноидное соединение	Томаты	Помогает защитить клеточные мембраны
Эплагвая кислота полифенольное соединение	Многие фрукты	Обладает сильными антиоксидантными свойствами и поддерживает клеточную структуру
Гесперидин цитрусовый биофлавоноид	Цитрусовые фрукты	Антиоксидант, способствующий образованию коллагена в соединительных тканях
ЭГКГ (эпигаллокатехин-галлат) сильный антиоксидант-полифенол	Зеленый чай	Предотвращает ущерб от свободных радикалов и поддерживает функции сердечно-сосудистой системы

Сок красного апельсина

Сок красного апельсина - натуральный растительный ингредиент, который помогает поддерживать целостность и сохранность клеток организма при интенсивных физических нагрузках.**



Полезные свойства сока красного апельсина

Людам, живущим на Сицилии в долине вулкана Этна, в Италии, на протяжении веков были известны целебные свойства сока, содержащегося в местных апельсинах. Сок красного апельсина является мощным антиоксидантом, который обеспечивает защиту организма от вредного воздействия свободных радикалов**, возникающего вследствие загрязнения воздуха, неполноценного питания, физических нагрузок и избыточного напряжения.

Механизм воздействия

- Вредные факторы окружающей среды влияют на уровень окислительного стресса внутри организма, увеличивая количество свободных радикалов. Сок красного апельсина имеет способность снижать окислительный стресс.**
- Сок красного апельсина способен противостоять усиленному поражению свободными радикалами, вызванному физической активностью. **

- Сок красного апельсина помогает обеспечить защиту клеток организма.**
- Сок красного апельсина дает дополнительную антиоксидантную защиту людям, которые не потребляют необходимого количества продуктов питания, богатых антиоксидантами.



* R.O.C. (Red Orange Complex) - зарегистрированная торговая марка компании Bionar SRL.

** По данным исследований компании Bionar SRL.

Сок красного апельсина



Вид

Растительные продукты

Источник

Красные апельсины, произрастающие на Сицилии

NUTRILITE™

Освежает, восстанавливает и увлажняет



Вы ищете дополнительный заряд энергии? Хотите вернуть живительную влагу организму и восполнить в нем питательные вещества?

NUTRILITE представляет новые продукты для тех, кто ведет активный образ жизни!

Считавшиеся когда-то узкоспециализированными продуктами - напитки для восстановления водного баланса - теперь вызывают огромный интерес. Все больше людей в наши дни отдают предпочтение низкокалорийным напиткам, не содержащим искусственные красители и консерванты, понимая, что следует выбирать полезные для здоровья продукты.

Вы хотите чувствовать себя лучше, работать активнее и достичь большего? Тогда продукты NUTRILITE разработаны специально для Вас.

Будьте всегда в форме, ведите активный образ жизни, получайте необходимые витамины и минералы и поддерживайте водный баланс в организме с помощью продукции NUTRILITE.



Команда NUTRILITE™

В КОМАНДУ NUTRILITE входят активные, здоровые, целеустремленные, положительно настроенные, мотивированные, смелые люди, среди которых есть как любители, так и профессионалы, обычные и экстраординарные, преданные и вдохновленные люди, - все они объединены одной идеей достижения оптимального здоровья.

КОМАНДА NUTRILITE гордится тем, что среди ее преданных членов есть и элитные спортсмены. Хотя эти спортсмены гордо представляют бренд NUTRILITE, настоящим связующим звеном, благодаря которому существует КОМАНДА NUTRILITE, являются не достижения спортсменов с мировым именем, а общее желание жить яркой, полноценной жизнью и любить жизнь. Главная идея состоит не в том, чтобы стать лучшим в мире, а в том, чтобы стать лучшим для самого себя!

Природа наделила каждого из нас разными способностями, и КОМАНДА NUTRILITE призвана помочь Вам раскрыть все самое лучшее, что дала Вам природа. И все это не для того, чтобы оправдать чьи-либо ожидания, а для того, чтобы раскрыть Ваш собственный потенциал!

Философия КОМАНДЫ NUTRILITE охватывает три основные категории. Каждая из этих категорий в равной степени важна для достижения успеха:

- СОБЫТИЯ
- СПОРТСМЕНЫ
- ПРОДУКЦИЯ

События

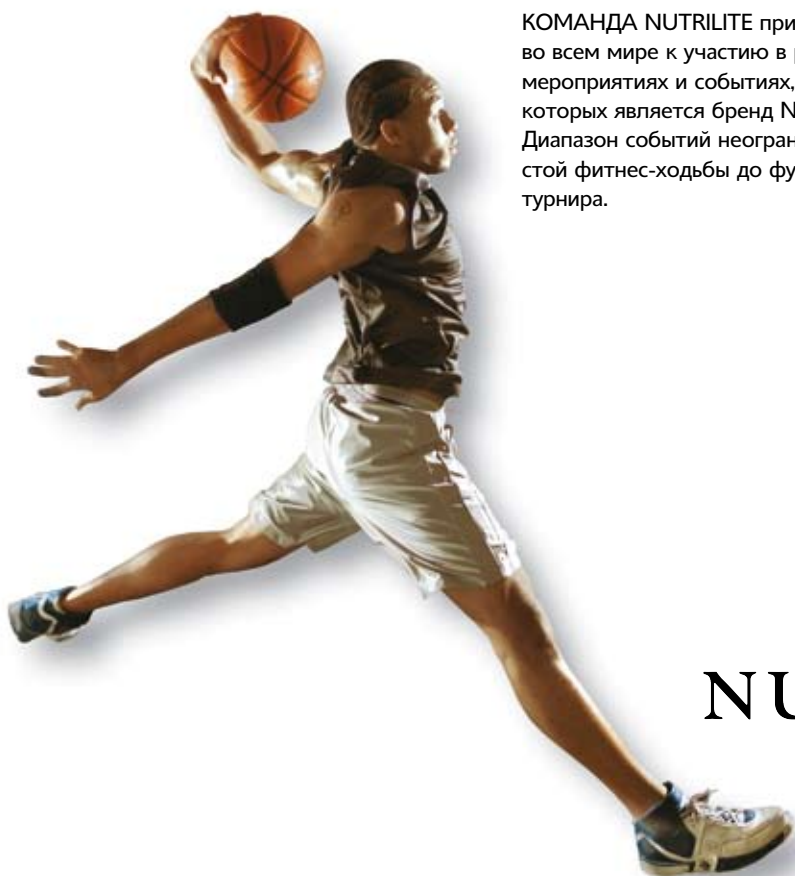
КОМАНДА NUTRILITE призывает людей во всем мире к участию в различных мероприятиях и событиях, спонсором которых является бренд NUTRILITE. Диапазон событий неограничен: от простой фитнес-ходьбы до футбольного турнира.



На этих мероприятиях действующие и потенциальные потребители могут встретиться как с элитными спортсменами-профессионалами, так и просто с любителями спорта и проникнуться чувством полного единения с КОМАНДОЙ NUTRILITE как мировым сообществом единомышленников. Вы также сможете попробовать продукцию NUTRILITE и приобрести ценные знания о бренде NUTRILITE в целом.

Спортсмены

Среди миллионов людей во всем мире, стремящихся достичь оптимального здоровья, есть и известные атлеты с мировым именем, которые уже присоединились к КОМАНДЕ NUTRILITE. Для того чтобы больше узнать об их вкладе в деятельность КОМАНДЫ NUTRILITE и получить более подробную информацию о впечатляющих достижениях этих атлетов, обращайтесь в бренд-центр КОМАНДЫ NUTRILITE на сайт www.amway.ru.



TEAM
NUTRILITE™ 



Продукция

Цель КОМАНДЫ NUTRILITE - повысить узнаваемость бренда NUTRILITE в целом и ассортимента продукции NUTRILITE в частности, акцентируя особое внимание на следующих продуктах:

NUTRILITE ДЭЙЛИ

Сбалансированная и удобная в применении биологически активная добавка к пище, которая обеспечивает Ваш организм основными витаминами и минералами.

NUTRILITE ЧЕСНОК

Содержащая измельченный чеснок, эта биологически активная добавка к пище оказывает общеукрепляющее действие.

Как КОМАНДА NUTRILITE может помочь Вашему бизнесу?

КОМАНДА NUTRILITE - это Ваша возможность заинтересовать, увлечь и получить выгоду благодаря постоянно растущему числу людей, активно стремящихся к здоровому образу жизни.

Почему бы не узнать больше о том, какими спортивными мероприятиями или видами деятельности интересуются Ваши клиенты? Помогите им стать участниками или самим организовать мероприятие в рамках КОМАНДЫ NUTRILITE, проникнуться этой идеей и приобрести новых друзей и единомышленников.

Ваши клиенты должны твердо усвоить, что членство в КОМАНДЕ NUTRILITE - это не просто употребление продукции NUTRILITE для улучшения их здоровья и самочувствия, это уникальная возможность стать частью чего-то более значимого - сообщества, в котором каждый его член вдохновляет другого к достижению баланса, так необходимого всем нам для того, чтобы наше здоровье стало оптимальным.

Работая в сотрудничестве и полностью разделяя философию КОМАНДЫ NUTRILITE, мы имеем все возможности для достижения этих целей, одновременно способствуя успешному построению бизнеса каждого НПА на протяжении всего пути!



NUTRILITE™

NUTRILITE™

DOUBLE X™

Биологически активная добавка к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами
Упаковка из трех отделений рассчитана на 31-дневный курс/с запасным блоком на 62 дня

Последнее достижение бренда NUTRILITE, биологически активная добавка к пище с улучшенным составом, которая обеспечивает повышенную питательность для тех случаев, когда организм испытывает большие нагрузки.

Эта биологически активная добавка, содержащая поливитамины, мультивитамины и фитонутриенты имеет в составе натуральные ингредиенты, обладает свежим ароматом трав.

Жизненно важные витамины, минералы и концентраты, содержащиеся в биологически активной добавке DOUBLE X, действуют вместе и поддерживают различные функции организма, обеспечивая активную антиоксидантную защиту, укрепляя здоровые клетки и способствуя хорошему самочувствию.

Этот продукт содержит большое количество фитонутриентов из эксклюзивных растительных концентратов NUTRILITE, поэтому в нем, помимо витаминов и минералов, есть и другие полезные вещества.

Среди всех биологически активных добавок бренда NUTRILITE этот продукт является:

- ПЕРВЫМ, появившимся под маркой NUTRILITE, и основным в портфолио бренда
- САМЫМ полным по содержанию необходимого организму количества витаминов, минералов и фитонутриентов
- ЕДИНСТВЕННЫМ поливитамином, содержащим концентраты из 24 растений.

Информация о составе

Таблетки, содержащие витамины

Биологически активные вещества	2 табл. содержат	% РСР*
Витамин С	90 мг	129
Пантотеновая кислота	5 мг	100
Фолиевая кислота	200 мкг	100
Витамин Е	8 мг ТЭ	80
Витамин В6	1,5 мг	75
Витамин В2	1,2 мг	67
Витамин В1	1 мг	67
Никотинамид	13 мг	65
Биотин	30 мкг	60
Витамин D	2,5 мкг	50
Витамин А	0,4 мг	40
Витамин В12	1 мкг	33
Бета-каротин	1,5 мг	30
Витамин К	27,5 мкг	23
Кальций	122 мг	12

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Таблетки, содержащие минералы

Биологически активные вещества	1 табл. содержат	% РСР*
Хром	12,5 мкг	25
Марганец	0,5 мг	25
Цинк	3 мг	20
Железо	2,5 мг	17 (для женщин) 25 (для мужчин)
Селен	12,5 мкг	18
Йод	18,75 мкг	13
Магний	27,5 мг	7
Кальций	51 мг	5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Таблетки, содержащие фитонутриенты

Биологически активные вещества	1 табл. содержат	% РСР*
Медь	0,375 мг	38
Кверцетин	8,75 мг	29
Витамин Е (токоферолы сои)	1 мг	10
Магний	27,5 мг	7
Кальций	62,5 мг	6

NUTRILITE

DOUBLE X

Биологически активная добавка к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами
Упаковка из трех отделений рассчитана на 31-дневный курс/с запасным блоком на 62 дня

Состав

Таблетки бледно-желтого цвета массой 407 мг, содержащие витамины:
порошок раковин устриц, мальтодекстрин, аскорбиновая кислота, концентрат вишни ацерола, экстракт корицы цейлонской, ниацинамид, d-альфа-токоферола ацетат, кальция пантотенат, кальция фосфат, порошок грейпфрута, порошок мандарина, рисовый крахмал, сахароза, порошок шалфея, пиридоксина гидрохлорид, бета-каротин, тиамин мононитрат, рибофлавин, витамин А, аскорбил пальмитат, фолиевая кислота, порошок лимона, биотин, фитонадион, витамин D3, цианкобаламин; вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, гидроксипропилметилцеллюлоза, аравийская камедь, карбоксиметилцеллюлоза, диоксид кремния, стеарат магния, глицерин, карнаубский воск.

Таблетки серо-зеленого цвета массой 421 мг, содержащие минеральные вещества:
порошок раковин устриц, мальтодекстрин, оксид магния, концентрат вишни ацерола, концентрат люцерны, порошок бурых водорослей, селеновые дрожжи, хромовые дрожжи, концентрат кресса водяного, экстракт базилика, оксид цинка, экстракт черной смородины, восстановленное железо, сульфат марганца; вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, карбоксиметилцеллюлоза, гидроксипропилметилцеллюлоза, аравийская камедь, стеарат магния, глицерин, карнаубский воск.

Таблетки светло-коричневого цвета массой 446 мг, содержащие фитонутриенты:
порошок раковин устриц, мальтодекстрин, оксид магния, экстракт яблок порошок, экстракт черники порошок, кверцетин, экстракт косточек винограда, экстракт сливы, порошок петрушки, экстракт граната, порошок моркови, экстракт розмарина, порошок брокколи, экстракт клюквенного сока, экстракт кожуры винограда, порошок шпината, сульфат меди пятиводный, смесь токоферолов (содержит сою), порошок хрена; вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, гидроксипропилметилцеллюлоза, карбоксиметилцеллюлоза, аравийская камедь, стеарат магния, диоксид кремния, глицерин, карнаубский воск.

Основные свойства

- Содержит натуральные растительные вещества в концентратах, приготовленных из 24 видов фруктов, овощей и растений
- Жизненно важные витамины, минеральные вещества и концентраты, содержащиеся в данном продукте, действуют вместе и помогают защитить организм от вредного воздействия свободных радикалов и от разрушения клеток
- Прием биологически активной добавки к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами DOUBLE X дважды в день, поддерживает оптимальный уровень питательных веществ в крови в течение всего дня
- Большинство растительных компонентов, входящих в состав продукта, выращены и собраны на фермах NUTRILITE
- В состав продукта входят натуральные растительные концентраты высокого качества, которые были отобраны в результате тестирования по специфической биологической активности
- Широкий спектр фитонутриентов, содержащихся в растительных концентратах данного продукта, считается наиболее ценным и полезным для организма человека
- Эта биологически активная добавка к пище может служить основой для любой программы приема БАД
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов и консервантов

NUTRILITE™

DOUBLE X™

Биологически активная добавка к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами
Упаковка из трех отделений рассчитана на 31-дневный курс/с запасным блоком на 62 дня

Потенциальные потребители

- Люди, ведущие активный образ жизни, но при этом стремящиеся поддерживать оптимальный уровень основных питательных веществ в своем организме в течение всего дня
- Люди с повышенными нагрузками, которым необходимо дополнять свой рацион питательными веществами
- Те, кто не уверены в питательной ценности потребляемой пищи, ввиду ее интенсивной промышленной обработки или длительного хранения, а следовательно, потери свежести
- Люди, которые из-за нехватки времени или отсутствия аппетита регулярно не потребляют необходимое количество фруктов, овощей или продуктов из цельного зерна
- Любым человеком, желающим употреблять биологически активные добавки, не содержащие искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит незначительное количество углеводов и калорий)
- Подходит для вегетарианцев
- Не вполне подходит для строгих вегетарианцев-веганов (содержит витамин D, полученный из ланолина)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- Взрослым по 2 таблетки, содержащие витамины, по 1 таблетке, содержащей минеральные вещества, и по 1 таблетке с фитонутриентами 2 раза в день во время приема пищи (всего 8 таблеток в сутки).
- Продолжительность приема – 1 месяц.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность и кормление грудью. Перед применением рекомендуется консультация врача.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации 77.99.11.3.У.1827.3.10 от 26.03.2010 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE DOUBLE X

Биологически активная добавка к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами
Упаковка из трех отделений рассчитана на 31-дневный курс/с запасным блоком на 62 дня

Концентрат

	Гранат		Виноградная кожица
	Клюква		Душица
	Бasilик		Спаржа
	Шалфей		Черника
	Брокколи		Яблоки
	Кормовая капуста		Водяной кресс
	Чернослив		Петрушка
	Розмарин		Бархатцы прямостоячие
	Вишня-ацерола		Лимон
	Грейпфрут		Томаты
	Люцерна		Хрен
	Мандарин		

DOUBLE X Биологически активная добавка к пище с витаминами, минералами и фитонутриентами

Артикул

100042 Упаковка из трех отделений,
рассчитанная на 31-дневный курс

100043 Сменный блок - 62-дневный курс

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE™

Дэйли

30 таблеток/60 таблеток

NUTRILITE Дэйли представляет собой сбалансированную и удобную в применении биологически активную добавку к пище, которая обеспечивает организм основными витаминами и минералами. Состав представляет собой дополнительный источник тех витаминов и минералов, которые помогают удовлетворить индивидуальные ежедневные потребности организма в питательных веществах и которых может не хватать в Вашем рационе питания. Данный продукт также содержит полученные из растений эксклюзивные концентраты NUTRILITE, т. к. кроме витаминов и минералов в его состав входят и питательные вещества. Принимая всего по одной таблетке в день, Вы удовлетворяете ежедневную потребность своего организма в питательных веществах и важнейших витаминах и минералах наряду с ценными фитонутриентами, полученными из эксклюзивных концентратов NUTRILITE.

Состав продукта

	1 таблетка содержит	% РСР*
Бета-каротин (провитамин А)	2.1 мг	40
Витамин А	350 РЭ**	35
Витамин С	45 мг	65
Витамин D3	100 МЕ***	50
Витамин Е	10 мг	100
Витамин В1	1.2 мг	80
Витамин В2	1.8 мг	100
Витамин В6	1.4 мг	70
Витамин В12	2 мкг	70
Ниацин (никотинамид)	20 мг	100
Фолиевая кислота	200 мкг	100
Биотин	100 мкг	200
Пантотеновая кислота	9 мг	180
Кальций	265 мг	25
Фосфор	115 мг	10
Железо	10 мг	70
Магний	109 мг	25
Цинк	18 мг	150
Йод	140 мкг	90
Марганец	4 мг	200
Медь	1.6 мг	160

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

** РЭ - ретинола эквивалент

*** МЕ - международные единицы

Ингредиенты

Фосфат дикальция, фосфат трикальция, карбонат кальция, оксид магния, фумарат железа, оксид цинка, сульфат марганца, глюконат меди, йодид калия, витамины: А, D3, Е, С, В1, В2, ниацин, В6, фолиевая кислота, В12, биотин, пантотенат кальция, бета-каротин, смесь токоферолов; концентрат люцерны (*Medicago sativa*), дрожжи, концентрат кресса водяного (*Nasturritium officinale*), концентрат вишни-ацеролы (*Malpighia glabra*), порошок шпината (*Spinacia Oleracea*), концентрат петрушки (*Petroselinum Crispum*), порошок моркови (*Daucus carota*), порошок ламинарии (*Ascophyllumnodosum Laminaria digitata*),

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.3960.4.05 от 14.04.2005 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

моно- и диглицериды жирных кислот, лактоза, кукурузный крахмал, гидроксипропилметилцеллюлоза, стеариновая кислота, глицерин, мальтодекстрин, карбоксиметилцеллюлоза, карнаубский воск.

Основные свойства

- Одна таблетка в день помогает восполнить недостаток питательных веществ, возникающий вследствие напряженного современного образа жизни или нерационального питания
- Обеспечивает потребности организма в питательных веществах и основных витаминах и минералах в их сбалансированном соотношении
- Содержит фитонутриенты, обнаруженные в концентратах растений
- Обеспечивает основу для программы употребления биологически активных добавок к пище
- Некоторые ингредиенты, используемые в данном продукте, были выращены и собраны на фермах NUTRILITE
- Оболочка NUTRILOCK™ сохраняет продукт свежим, удерживает в таблетке все питательные вещества до момента ее употребления, а также способствует более легкому ее проглатыванию
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов или консервантов
- БАД к пище NUTRILITE Дэйли оказывает общеукрепляющее действие и способствует нормализации обменных процессов

Потенциальные потребители

- Взрослые, в рационе которых недостаточное количество питательных веществ из-за употребления в пищу сильно переработанной и/или несвежей пищи вследствие ее долгого хранения
- Злоупотребляющие курением и алкоголем, а также люди, подвергающиеся постоянному стрессу. Подобный образ жизни приводит к высокому расходованию жизненно важных питательных веществ
- Люди, которые не потребляют в пищу достаточно фруктов, овощей и изделий из цельного зерна
- Беременные или кормящие женщины (в соответствии с рекомендациями специалистов-профессионалов) и пожилые люди

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- Принимать ежедневно по одной таблетке во время еды, запивая водой.

Дэйли

Артикул

100030

30 таблеток

4504

60 таблеток

Полезные советы

Следуйте инструкциям по применению и условиям хранения, размещенным на этикетке.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Аптайп продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Аптайп и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE

В-Комплекс Плюс

30 таблеток/100 таблеток

NUTRILITE В-Комплекс Плюс является сбалансированной формулой, в состав которой входят семь жизненно необходимых витаминов группы В, шесть из которых получены из природных компонентов. Бренд NUTRILITE разработал эксклюзивную формулу, с помощью которой витамин В получается из дрожжей путем естественной ферментации.

В этом продукте содержатся натуральные дрожжи и лактоза, однако отсутствие иных ингредиентов животного происхождения делают этот продукт пригодным для вегетарианцев, пожелавших включить его в состав своего питания.

Натуральные дрожжи

Живые активные дрожжи используют для выпечки хлеба или для брожения сахара. Однако при нагревании активные агенты дрожжей разрушаются. Специально выращенные для этого продукта дрожжи аккуратно перерабатываются в вещество, жидкое по составу, для повышения питательной ценности дрожжей в период их роста. В обезвоженных дрожжах естественным образом присутствуют шесть жизненно необходимых витаминов группы В. Дрожжи в такой форме не вызывают неблагоприятных процессов в организме (например, вздутия кишечника).

Ингредиенты

Пантотенат кальция, ниацинамид, рибофлавин, пиридоксин гидрохлорид, тиамин мононитрат, фолиевая кислота, витамин В12, дикальция фосфат, дрожжи, микрокристаллическая целлюлоза, лактоза, гидроксипропилметилцеллюлоза, стеарат магния, диоксид кремния, глицерин, карнаубовый воск.

Состав продукта

	1 таблетка содержит	% РСП*
Витамин В1	1.2 мг	80
Витамин В2	1.2 мг	70
Витамин В6	1.2 мг	60
Ниацин	6.6 мг	30
Витамин В12	1 мкг	30
Фолиевая кислота	150 мкг	75
Пантотеновая кислота	5 мг	100

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3У.3961.4.05 от 14.04.2005 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Основные свойства

- Сбалансированная формула из семи витаминов группы В, шесть из которых являются преимущественно натуральными источниками
- Обеспечивает потребности Вашего организма в витамине В, в котором он нуждается больше всего
- Содержит натуральные дрожжи и лактозу, но никаких иных ингредиентов животного происхождения
- Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов или консервантов
- Оболочка NUTRILOCK™ сохраняет продукт свежим, удерживает в таблетке все питательные вещества до момента ее употребления, а также способствует более легкому ее проглатыванию
- Оказывает общеукрепляющее действие

Потенциальные потребители

- Люди, недостаточно потребляющие разнообразную пищу, богатую комплексными витаминами группы В
- Люди, соблюдающие строгую или ограниченную диету
- Те, кто злоупотребляет курением и спиртными напитками
- Люди, принимающие определенные лекарства или препараты, в частности продолжительный курс антибиотиков
- Пожилые люди
- Беременные и кормящие женщины (в соответствии с рекомендациями специалистов-профессионалов)

Информация о диетическом питании

- Содержит лактозу
- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев (если они согласны включить в свой рацион натуральные дрожжи и лактозу)
- Не содержит глютен

Применение

- Взрослым и детям старше 14 лет принимать по одной таблетке в день во время еды.

В-Комплекс Плюс

Артикул

100368 30 таблеток
7337 100 таблеток

Полезные советы

Людам с аллергической реакцией на дрожжи следует проявлять осторожность. Не путайте аллергию на дрожжи с инфекцией, вызванной дрожжевыми грибами, - это не одно и то же. Аллергия на дрожжи возникает как реакция, обусловленная поглощением дрожжей. Дрожжевая инфекция вызвана ростом дрожжевых грибов (*candida albicans*), естественно присутствующих в организме. Мы не считаем, что специально подготовленная культура предварительно выращенных дрожжей, применяемых в наших добавках, оказывает какое-либо влияние на рост грибов *candida albicans*. Во всяком случае, Вы всегда можете предварительно связаться с врачом и получить конкретный совет.

Храните вне досягаемости детей. Данный продукт не заменяет прием пищи при соблюдении диеты. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон с плотно закрытой крышкой.

В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.



NUTRILITE™

Жевательные таблетки с железом

100 таблеток

NUTRILITE Жевательные таблетки с железом содержат железо, получаемое из железистого фумарата. В таком виде оно хорошо усваивается организмом, это самая толерантная органическая форма железа. Таблетки обладают изысканным вкусом малины и вишни, в них не добавляются искусственные красители, ароматизаторы или консерванты. Биологически активная добавка к пище NUTRILITE Жевательные таблетки с железом способствует нормализации обмена и устраняет дефицит железа.

Ингредиенты

Фумарат железа; вспомогательные компоненты: декстроза, кукурузный крахмал, фосфат трикальция, стеариновая кислота, лимонная кислота, натуральный вишневый ароматизатор, натуральный малиновый ароматизатор, стеарат магния.

Основные свойства

- Содержит железистый фумарат как источник железа
- Такая форма железа хорошо усваивается
- В ряде европейских обзоров указывается, что уровень поступления железа находится на критической отметке или ниже нормы, особенно у молодых девушек, женщин детородного возраста и пожилых людей
- Жевательные таблетки легко применять
- Натуральный аромат малины и вишни
- Способствует нормализации обмена и устраняет дефицит железа

Потенциальные потребители

- Люди, потребляющие недостаточное количество мяса, продуктов из цельного зерна, твердых злаков, бобов и овощей
- Пожилые люди, молодые девушки и женщины детородного возраста
- Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни
- Все, кто заинтересован в повышенном потреблении железа
- Люди, испытывающие затруднения при глотании таблеток

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для строгих вегетарианцев
- Не содержит лактозу
- Не содержит глютен

Применение

- Детям старше 4 лет принимать по одной таблетке в день во время еды.
- Взрослым и детям старше 14 лет принимать по две таблетки в день во время еды.

Жевательные таблетки с железом

Артикул

8669

100 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет прием пищи при соблюдении диеты. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон с плотно закрытой крышкой.

Для применения данного продукта нет каких-либо особых рекомендаций.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.9108.8.06 от 28.08.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE

Натуральный мультикаротин

90 капсул

NUTRILITE Натуральный мультикаротин является биологически активной добавкой к пище, содержащей смесь каротиноидов естественного происхождения. В содержимое капсулы входит эксклюзивный каротиноидный комплекс, составленный из трех различных источников: бурых водорослей, пальмового масла и бархатцев.

В комплексе в основном присутствуют бета-каротин, альфа-каротин, лютеин и зеаксантин. Комплекс каротиноидов по своему составу близок к натуральной смеси различных овощей и фруктов.

Состав продукта

	1 таблетка содержит	% РСП*
Бета-каротин	4.5 мг	90
Альфа-каротин	1.07 мг	–
Лютеин	1.12 мг	24
Зеаксантин	45 мкг	4.5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Основные свойства

- Каротиноиды обеспечивают антиоксидантную защиту
- Продукт содержит каротиноиды, близкие к естественному составу овощей и фруктов
- Пополняет запас зеаксантина и лютеина
- Является безопасным источником витамина А (бета-каротин называют также провитамином А)
- Оказывает общеукрепляющее действие

Потенциальные потребители

- Те, кто не всегда (из-за отсутствия времени или аппетита) потребляет продукты, содержащие каротиноиды, например разнообразные фрукты и овощи
- Люди, заинтересованные в усилении антиоксидантной защиты организма от поражения свободными радикалами, например, это люди, испытывающие стрессовые нагрузки, потребляющие алкоголь или долго пребывающие на открытом солнце, либо живущие в сильно загрязненной окружающей среде
- Для всех желающих получать добавки, не содержащие искусственных ароматизаторов, красителей или консервантов

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для строгих вегетарианцев
- Не содержит лактозу
- Не содержит глютен

Применение

- Принимать по одной капсуле в день, предпочтительно во время еды.

Натуральный мультикаротин

Артикул

8058

90 капсул

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет прием пищи при соблюдении диеты. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.2422.3.06 от 21.03.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE™

Жевательные таблетки с витамином Е

150 таблеток

В жевательных таблетках с приятным вкусом прекрасно сочетаются витамин Е и лецитин. Витамин Е является антиоксидантом.

Состав продукта

	1 таблетка содержит	% РСП*
Белки	0.19 г	–
Углеводы	0.33 г	–
Жиры	0.05 г	–
Витамин Е	5 мг	33.5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- В каждой таблетке содержится 5 мг витамина Е
- Таблетки имеют вкус кленового сиропа и грецкого ореха
- Витамин Е растворим в жирах и является антиоксидантом, защищающим клетки организма
- Идеально подходит для тех, кто не может глотать таблетки
- Обладает приятным вкусом
- Оказывает общеукрепляющее действие, способствует защите от свободных радикалов

Потенциальные потребители

- Те, кому необходимо дополнительно получать витамин Е и лецитин
- Те, чей рацион не включает достаточное количество растительного масла, орехов, семечек, проростков пшеницы и сои
- Злоупотребляющие алкоголем и курением, люди, занимающиеся физическими упражнениями, потребляющие жирную пищу, часто принимающие солнечные ванны, а также те, кто часто придерживается диеты
- Те, кто ощущает нехватку антиоксидантов для защиты своего организма
- Те, кто предпочитает биологически активные добавки к пище в виде жевательных таблеток

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для строгих вегетарианцев
- Не содержит лактозу
- Не содержит глютен

Применение

- Принимать по одной таблетке два раза в день во время еды. Таблетки можно разжевывать или глотать, запивая водой.

Жевательные таблетки с витамином Е

Артикул

5685

150 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет прием пищи при соблюдении диеты. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Держите флакон с таблетками плотно закрытым в сухом прохладном месте.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3У.2424.3.06 от 21.03.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE

Ацерола С

30 таблеток/100 таблеток

NUTRILITE Ацерола С является биологически активной добавкой к пище, содержащей витамин С. В этом продукте содержится эксклюзивный концентрат вишни ацеролы от NUTRILITE. Вишня ацерола, природный карибский фрукт, имеет самое высокое из всех известных фруктов естественное содержание витамина С. В состав NUTRILITE Ацерола С входят также концентраты из мякоти и кожуры цитрусов, во всех из них в природе содержится витамин С. Каждая таблетка защищена оболочкой NUTRILOCK™ для облегчения ее приема.

Состав продукта

	2 таблетки содержат	% РСР*
Витамин С	60 мг	85
Кальций	240 мг	20

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Основные свойства

- Содержит эксклюзивный концентрат вишни-ацеролы NUTRILITE
- Содержит концентраты из мякоти и кожуры цитрусовых фруктов с естественным содержанием биофлавоноидов
- Снабжает витамином С, полученным из одного из богатейших натуральных источников
- Оболочка NUTRILOCK сохраняет продукт свежим, удерживает в таблетке все питательные вещества до момента ее употребления, а также способствует более легкому ее проглатыванию
- Оказывает общеукрепляющее действие

Потенциальные потребители

- Те, кто не всегда регулярно (из-за отсутствия времени или аппетита) потребляет натуральные продукты, содержащие витамин С, например, разнообразные фрукты и овощи
- Люди, заинтересованные в усилении антиоксидантной защиты организма от поражения свободными радикалами, например, это люди, испытывающие стрессовые нагрузки, потребляющие алкоголь или долго пребывающие на открытом солнце, либо живущие в сильно загрязненной окружающей среде
- Для всех желающих получать добавки, не содержащие искусственных ароматизаторов, красителей или консервантов

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для строгих вегетарианцев
- Не содержит лактозу
- Не содержит глютен

Применение

- Принимать по одной таблетке два раза в день во время еды.

Концентрат



Вишня
ацерола



Цитрусы

Ацерола С

Артикул

100326 30 таблеток
4288 100 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет прием пищи при соблюдении диеты. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.3959.4.05 от 14.04.2005 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Продукция для всей семьи!



Вы уверены, что в период интенсивного роста Ваш ребенок получает сбалансированное питание?

Вашего ребенка так трудно накормить, потому что он не ест многие виды продуктов, предпочитая отдельные любимые блюда, отчего его питание весьма ограничено и неразнообразно.

У маленьких детей очень большие пищевые потребности. Их организм работает не переставая, чтобы обеспечить рост новых тканей, необходимых для его развития. В период между 7 и 12 годами ребенок вырастает на 0,5 метра, а его вес увеличивается вдвое. Такой невероятный темп роста происходит благодаря питательным веществам, поступающим из пищи.

Вы, его родители, хотите, чтобы Ваш ребенок получал все самое лучшее. Если он будет потреблять хорошо сбалансированное питание, Вы обеспечите его организму отличную основу для роста и развития. Но если Ваш ребенок капризен и разборчив в еде, то удовлетворить его пищевые потребности на регулярной основе становится непростой задачей.

Жевательные таблетки линии NUTRILITE обладают замечательным вкусом, так как они предназначены как для взрослых, так и для детей. Но эти таблетки подходят особенно тем, кто предпочитает жевательные таблетки.

Достаточное количество витаминов и минеральных веществ - вот то, что необходимо Вам и Вашим детям ежедневно.

NUTRILITE™ Жевательные таблетки с мультивитаминами 120 таблеток

Биологически активная добавка к пище NUTRILITE Жевательные таблетки с мультивитаминами имеет апельсиновый вкус. NUTRILITE Жевательные таблетки с мультивитаминами предназначены как для взрослых, так и для детей и обеспечивают их организмы витаминами, важными минеральными веществами и бета-каротином. Эту вкусную биологически активную добавку нужно принимать, когда возникает дополнительная потребность в этих элементах.

В добавке содержится эксклюзивный концентрат тропических фруктов NUTRILITE. Жевательные таблетки со вкусом апельсина подходят для всех, кто предпочитает биологически активные добавки в виде жевательных таблеток.

Ингредиенты

Глюкоза, фруктоза, карбонат кальция, оксид магния, кукурузный крахмал, натуральные ароматизаторы (апельсин, петрушка, моноаммоний глицирризинат, концентрат из 5 тропических фруктов (вишни ацеролы, ананаса, гуавы, анакарда, маракуйи), аскорбиновая кислота (витамин С), пальмовое масло, сахароза, fumarat железа, ниацинамид, D-альфа токоферил сукцинат (витамин Е), оксид цинка, кальция пантотенат, пиридоксин гидрохлорид (витамин В6), рибофлавин (витамин В2), тиамин мононитрат (витамин В1), бета-каротин, фолиевая кислота, биотин, холекальциферол, цианокобаламин (витамин В12); вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, мальтодекстрин, стеариновая кислота, гуммиарабик, диоксид кремния.

Состав продукта

	2 таблетки содержат	% РСП*
Бета-каротин	1 мг	20
Витамин D	5 мкг	100
Витамин E	6.83 ТЭ**	45
Витамин B1	0.9 мг	50
Витамин B2	1.05 мг	50
Ниацин	12 мг	60
Пантотеновая кислота	4 мг	80
Витамин B6	1 мг	50
Фолиевая кислота	100 мкг	25
Витамин B12	0.75 мкг	25
Биотин	50 мкг	100
Витамин C	45 мг	64
Кальций	136 мг	10
Магний	51 мг	13
Железо	5 мг	36
Цинк	5 мг	40

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

** ТЭ - токоферола эквивалент

NUTRILITE

Жевательные таблетки с мультивитаминами

120 таблеток

Основные свойства

- Таблетки разработаны как для взрослых, так и для детей
- Они помогают обеспечить организм взрослого и подростка значительным количеством необходимых витаминов и минеральных веществ
- Содержат NUTRILITE™ Концентрат тропических фруктов с растительными компонентами из необработанных растений
- NUTRILITE Жевательные таблетки с мультивитаминами подходят для подростков и взрослых, которые не любят принимать таблетки
- Натуральный вкус апельсина делает таблетку приятным угощением
- Содержит натуральные углеводы, глюкозу и фруктозу
- Приятный вкус таблеток нравится детям
- Оказывает общеукрепляющее действие, способствует нормализации обменных процессов

Потенциальные потребители

- Подростки, начиная с 14 лет
- Дети старшего возраста и взрослые, которые с трудом глотают таблетки и предпочитают их в жевательном виде
- Люди, неполноценное питание которых требует дополнительного приема мультивитаминных/мультиминеральных добавок
- Те, кто не потребляет фрукты и овощи каждый день, а также не ест изделия из цельного зерна

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Не содержит клейковины

Применение

- Детям старше 14 лет и взрослым принимать по одной таблетке два раза в день во время еды.

Концентрат



Вишня
ацерола



Тропические
фрукты

Жевательные таблетки с мультивитаминами

Артикул

100930

120 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не может заменить полноценное разнообразное питание. Не принимайте больше рекомендуемой дозы. Держите флакон с таблетками плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.5582.6.06 от 27.06.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE™

Жевательные таблетки с кальцием и магнием

80 таблеток

NUTRILITE Жевательные таблетки с кальцием и магнием - это биологически активная добавка к пище, обеспечивающая организм этими двумя минеральными веществами. Для развития ребенка самыми важными являются первые годы жизни. Кальций играет жизненно важную роль в образовании костной и зубной тканей. Магний способствует развитию и функционированию нервной системы и мускулатуры.

Ингредиенты

Карбонат кальция (порошок раковин устриц), фруктоза, декстроза, карбонат магния, кукурузный крахмал, натуральный ароматизатор, мальтодекстрин; вспомогательные компоненты: стеарат магния, гуммиарабик.

Состав продукта

Макро-элемент	Содержание		% от РСП*					
	в 2-х табл.	в 3-х табл.	При приеме 2 табл. в сутки			При приеме 3 табл. в сутки		
			Дети 4-7 лет	Дети 7-14 лет	Дети 14 лет и взрослые	Дети 4-7 лет	Дети 7-14 лет	Дети 14 лет и взрослые
Кальций	540 мг	810 мг	60	50	50	90	70	70
Магний	100 мг	150 мг	45	40	30	70	55	40

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- Кальций получен из природного источника - устричных раковин
- Содержит кальций и магний в правильной пропорции
- Содержит оба минеральных вещества в хорошо усваиваемой форме и нужной дозировке
- Добавка подходит как для взрослых, так и для детей
- Помогает обеспечить детский организм значительным содержанием обоих минеральных веществ
- Подходит для детей и взрослых, которые с трудом глотают таблетки
- Таблетки обладают приятным фруктовым вкусом
- Способствует нормализации обмена и устраняет дефицит кальция и магния

Потенциальные потребители

- Дети, умеющие как следует жевать
- Люди, которые нуждаются в дополнительном приеме кальция, в частности, дети, подростки и пожилые
- Беременные и кормящие женщины (по рекомендации наблюдающего врача)
- Те, кто не ест пищу, содержащую кальций (молоко и молочные продукты и темно-зеленые листовые овощи)
- Те, кто не переносит молоко и/или молочные продукты
- Люди среднего возраста, особенно женщины во время и после менопаузы
- Дети старшего возраста и взрослые, которые с трудом глотают таблетки и предпочитают их в жевательном виде

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев (если они готовы принимать карбонат кальция из устричных раковин)
- Подходит для самых строгих вегетарианцев-веганов (если они готовы принимать карбонат кальция из устричных раковин)
- Не содержит клейковины
- Не содержит лактозы

Применение

- Принимать по одной таблетке два-три раза в день.

Жевательные таблетки с кальцием и магнием

Артикул

5847

80 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не может заменить полноценное разнообразное питание. Не принимайте больше рекомендуемой дозы. Держите флакон с таблетками плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.9616.9.06 от 11.09.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE

Жевательные таблетки с витамином С

100 таблеток

Жевательная биологически активная добавка к пище с витамином С обладает фруктовым вкусом и содержит глюкозу и фруктозу.

Ацерола, или мальпигия, - это один из богатейших источников витамина С. Ее выращивают на плантациях специально для производства ингредиентов продукции NUTRILITE, которую потребляют по всему миру. Каждая таблетка содержит 140 мг эксклюзивного NUTRILITE Концентрата ацеролы, который, в свою очередь, содержит 30 мг витамина С.

Ингредиенты

Концентрат вишни ацеролы (*malpighia glabra*); вспомогательные компоненты: сорбитол, декстроза, фруктоза, кукурузный крахмал, микрокристаллическая целлюлоза, диоксид кремния, лимонная кислота, стеарат магния, натуральный фруктовый ароматизатор.

Состав продукта

	1 таблетка содержит	% РСП*
Витамин С	30 мг	60

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- Добавка подходит как для взрослых, так и для детей
- Подходит для детей и взрослых, которые с трудом глотают таблетки
- Обеспечивает организм витамином С из богатейшего природного источника этого вещества
- Содержит эксклюзивный концентрат вишни ацеролы от NUTRILITE
- Благодаря натуральному фруктовому вкусу таблетки приятно потреблять
- Оказывает общеукрепляющее действие

Потенциальные потребители

- Дети, умеющие как следует жевать
- Дети старшего возраста и взрослые, которые с трудом глотают таблетки и предпочитают их в жевательном виде
- Люди, не потребляющие регулярно пищу, содержащую витамин С, например, разнообразные фрукты и овощи

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для самых строгих вегетарианцев-веганов
- Не содержит клейковины
- Не содержит лактозы

Применение

- Детям старше 4 лет принимать по одной таблетке в день.
- Взрослым и детям с 14 лет принимать по одной таблетке два раза в день.

Концентраты



Вишня
ацерола

Жевательные таблетки с витамином С

Артикул

8617

100 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не может заменить полноценное разнообразное питание. Не принимайте больше рекомендуемой дозы. Чрезмерное потребление может дать послабляющий эффект. Держите флакон с таблетками плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.9107.8.06 от 28.08.2006 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE™

Омега-3 Комплекс

90 капсул

Биологически активная добавка содержит рыбий жир, насыщенный омега-3 жирными кислотами. Рыба, обитающая в глубоких, холодных водах Атлантического океана, богата жирными кислотами омега-3.

Два основных компонента NUTRILITE Омега-3 Комплекса: ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) и ДГК (докозагексаеновая кислота). Исходная омега-3 жирная кислота - линоленовая кислота - не вырабатывается в организме и должна поступать в него с пищей.

Если Вы едите рыбу менее одного-двух раз в неделю, то прием концентрированного рыбьего жира в виде биологически активной добавки к пище - удобный способ восполнить незаменимые для организма жирные кислоты.

Ингредиенты

Рыбий жир, D-альфа токоферол (витамин E); вспомогательные компоненты: соевое масло, желатин, глицерин.

Состав продукта

В среднем содержится	в день (1 капсула)
Жиры, включающие в том числе	1 г
Омега-3 жирные кислоты	380 мг
ЭПК (эйкозапентаеновая кислота)	180 мг
ДГК (докозагексаеновая кислота)	120 мг
Витамин E	5 мг альфа токоферола (50 % РСР*)

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.2628.4.08 от 01.04.2008 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Основные свойства

- Восполняет недостаток жирных кислот в организме
- При недостаточном потреблении морской рыбы, в особенности лосося, тунца и сардин, жирные кислоты омега-3 не поступают в организм
- Одна капсула содержит приблизительно такое же количество жирных кислот омега-3 (ЭПК и ДГК), как 28 г лосося, тунца или сардин
- Жирные кислоты омега-3 являются антиоксидантом, защищающим клетки организма от разрушения
- Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов или консервантов
- Является дополнительным источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и витамина E

Потенциальные потребители

- Люди, чей рацион не включает достаточного количества рыбы, морепродуктов, листовых овощей, соевого масла, грецких орехов
- Люди, которые считают необходимым дополнительно получать жирные кислоты омега-3

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- Принимать по одной капсуле 2 раза в день.

Омега-3 Комплекс

Артикул

4298

90 капсул

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет приема пищи. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE

Пиколинат хрома Плюс

120 капсул

Биологически активная добавка NUTRILITE Пиколинат хрома Плюс является источником хрома - необходимого микроэлемента, который помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови, регулируя количество вырабатываемого инсулина. Данный продукт также содержит органическое соединение пиколиновой кислоты, которое способствует лучшему усвоению хрома.

Помимо этого в состав продукта входит эксклюзивный NUTRILITE Концентрат листьев петрушки обыкновенной.

Ингредиенты

Экстракт плодов гарцинии камбоджийской (*Garcinia c.*), экстракт листьев джимнемы обыкновенной (*Gymnema sylvestra*), порошок листьев петрушки обыкновенной, пиколинат хрома, глицинат ванадия; вспомогательные компоненты: целлюлоза, гуммиарабик, стеарат магния, диоксид кремния, желатин.

Состав продукта

В среднем содержится	в 1 капсуле	в 100 г
Энергетическая ценность	7,8 кДж (1,9 ккал)	1242 кДж (293 ккал)
Белки	0,1 г	15,8 г
Углеводы	0,34 г	53,8 г
Жиры	0,01 г	1,6 г
Хром	0,1 мг	
Ванадий	6,7 мг	

Основные свойства

- Является источником важнейшего микроэлемента - хрома
- Хром помогает поддерживать необходимый уровень сахара в крови
- Способствует усвоению сахара и углеводов, поступающих в организм с пищей
- Содержит ванадий, благотворно действующий на обмен веществ и работу мышц человека
- В состав входит пиколиновая кислота, способствующая лучшему усвоению хрома организмом
- Содержит экстракт плодов гарцинии камбоджийской и экстракт листьев джимнемы обыкновенной - растительных компонентов, давно известных своими полезными свойствами
- Содержит эксклюзивный концентрат листьев петрушки от NUTRILITE
- Является дополнительным источником хрома и ванадия, источником гидроксимлимонной кислоты для лиц, контролирующих массу тела

Потенциальные потребители

- Люди с повышенным содержанием сахара в крови
- Люди, испытывающие недостаток хрома в организме
- Те, кто предпочитает низкокалорийную диету и хочет помочь организму лучше усваивать пищу
- Люди, потребляющие большое количество рафинированных продуктов (таких как сахар-рафинад, хлебо-булочные изделия), поскольку содержание хрома в этих продуктах низкое или вовсе отсутствует
- Все желающие получать добавки, не содержащие искусственных ароматизаторов, красителей или консервантов

Информация о диетическом питании

- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

Принимать по одной капсуле в день во время еды, запивая большим количеством воды.

Концентрат



Петрушка обыкновенная

Пиколинат хрома Плюс

Артикул

8600

120 капсул

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет приема пищи. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон плотно закрытым.

Детям младше 12 лет, беременным и кормящим женщинам, другим лицам, имеющим различные медицинские показания (включая сахарный диабет и гипогликемию), перед приемом данного продукта необходимо проконсультироваться с врачом.

В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.



Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.2616.4.07 от 18.04.2007 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE™

Чеснок

120 таблеток

NUTRILITE Чеснок представляет собой биологически активную добавку к пище, содержащую измельченный чеснок. Испокон веков чеснок был известен своими целебными свойствами, приносящими пользу организму человека и его иммунной системе. В данном продукте сохранены все полезные свойства чеснока. В состав данного продукта также входит перечная мята, имеющая приятный аромат. Чеснок и перечная мята, содержащиеся в данном продукте, специально выращиваются на ферме NUTRILITE в Траут-Лейк.

Ингредиенты

Порошок чеснока (59,5%; 385 мг в таблетке); вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, шеллак, стеариновая кислота, метилцеллюлоза, натрий карбоксиметилцеллюлоза, диоксид кремния, экстракт перечной мяты, карнаубский воск.

Состав продукта

В среднем содержится	в 1 таблетке	в 2 таблетках (суточная доза)
Порошок чеснока	385 мг	770 мг

Основные свойства

- В 2-х таблетках содержится, по меньшей мере, 11 мг аллиина
- В 2-х таблетках содержится, по меньшей мере, 6 мг аллицина (при измельчении чеснока два его компонента - аллиин и аллииназа взаимодействуют друг с другом, вырабатывая аллицин)
- Содержит натуральный экстракт перечной мяты
- При попадании таблетки в кислотную среду желудка все питательные вещества сохраняются благодаря защитной оболочке таблетки
- Оболочка растворяется в кишечнике, куда и попадают все питательные компоненты
- Содержит необходимое количество аллиина - основного активного компонента чеснока
- Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов или консервантов
- Оказывает общеукрепляющее действие

Потенциальные потребители

- Люди, предпочитающие чеснок в виде биологически активной добавки к пище.

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев (если они согласны включить в свой рацион шеллак - природную смолу)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- Принимать по одной таблетке 2 раза в день во время еды.

Чеснок

Артикул

100566

120 таблеток

Полезные советы

Храните в недоступном для детей месте. Данный продукт не заменяет приема пищи. Не превышайте рекомендованной ежедневной дозы. Храните флакон плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.2627.4.08 от 01.04.2008 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE

Жевательные таблетки Смесь пищевых волокон

30 жевательных таблеток

NUTRILITE Жевательные таблетки смесь пищевых волокон содержат пищевые волокна из 13 различных источников, таких как фруктоолигосахариды и волокна акации, сахарного тростника, овса, вишни ацеролы, пшеницы, лимонов, сои, кактуса опунции, яблок, гороха, ячменя и моркови. Смесь натуральных пищевых волокон со вкусом апельсинового крема обеспечивает Ваш организм полезными для здоровья пищевыми волокнами, необходимыми для правильного функционирования пищеварительной системы.

Данная биологически активная добавка к пище содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, каждое из которых по-своему полезно и должны быть включены в Ваш рацион питания. В целом, пищевые волокна выполняют важную роль в регулировании работы пищеварительной системы. Некоторые пищевые волокна, такие как фруктоолигосахариды, функционируют как пребиотики, благоприятно воздействуя на кишечную микрофлору. Нерастворимые пищевые волокна обеспечивают регулярность очищения кишечника.

Ингредиенты

Фруктоолигосахариды, фруктоза, аравийская камедь (гуммиарабик), клетчатка сахарного тростника, клетчатка овса, порошок из плода вишни-ацеролы, клетчатка пшеницы, лимонная клетчатка, клетчатка сои, клетчатка кактуса опунции, отруби ячменя, клетчатка яблока, клетчатка гороха, морковный порошок; вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, магниевые соли жирных кислот, диоксид кремния, кукурузный крахмал, натуральный ароматизатор.

Состав продукта

Ингредиент	Содержание в 1 табл.	Содержание в 3 табл.	% от РСР*
Растворимая клетчатка (пищевая волокно)	0.95 г	2.85 г	143
Нерастворимая клетчатка (пищевое волокно)	0.75 г	2.25 г	11
Всего клетчатки (пищевых волокон)	1.7 г	5.1 г	26

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.10019.11.08 от 28.11.2008 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Основные свойства

- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна из 13 источников
- Представляет собой сбалансированную смесь из различных типов пищевых волокон
- Является дополнительным источником пищевых волокон
- Восполняет суточную норму потребления пищевых волокон
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов или консервантов

Потенциальные потребители

- Те, кто не потребляет в своем рационе в достаточном количестве комплексных углеводов
- Те, кто не потребляет в достаточном количестве продуктов из цельного зерна, свежих фруктов и овощей

Информация о диетическом питании

- Подходит для вегетарианцев

Применение

Взрослым принимать по 1 жевательной таблетке 3 раза в день во время еды, запивая 1-2 стаканами воды.

Концентрат



Вишня ацерола

Жевательные таблетки Смесь пищевых волокон

Артикул

104283 30 жевательных таблеток

Полезные советы

Хранить в сухом, защищенном от света месте при температуре не выше +25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE™

Эхинацея плюс

120 таблеток

NUTRILITE Эхинацея содержит экстракт трех различных видов эхинацеи, полученный из свежих растений и корней, собранных в момент цветения и тщательно переработанных с использованием запатентованного метода получения уникальной формулы.

Ингредиенты

Экстракты эхинацеи (*E. Purpurea*, *E. angustifolia*), экстракт цитрусовых (грейпфрут, мандарин, лимон); вспомогательные компоненты: кукурузный крахмал, мальтодекстрин, микрокристаллическая целлюлоза, стеариновая кислота, натрий карбоксиметилцеллюлоза, диоксид кремния, метилцеллюлоза, глицерин, карнаубский воск.

Состав продукта

Биологически активные вещества	Содержание в 1 таблетке	% от адекватного суточного потребления
Гидроксикоричные кислоты: кафтаровая, кофейная, цикориевая	8,0 г	80

Основные свойства

- Является источником гидроксикоричных кислот
- Содержит три вида эхинацеи, выращенной органическим способом на ферме Траут Лейк
- Три вида эхинацеи: листья, надземная часть и корень эхинацеи пурпурной и корень эхинацеи узколистной
- Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов или консервантов.

Потенциальные потребители

- Те, кто заинтересован в поддержании своей иммунной системы
- Те, кто заинтересован в дополнении своего рациона питания травами
- Те, кто предпочитает употреблять эхинацею, выращенную органическим способом

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Подходит для вегетарианцев
- Подходит для самых строгих вегетарианцев-веганов
- Не содержит глютена
- Не содержит лактозы

Применение

- Взрослым принимать по 1 таблетке в день во время приема пищи. Продолжительность приема 2-3 недели.

Эхинацея плюс

Артикул

5986

120 таблеток

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.2391.3.09 от 23.03.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE

Концентрат овощей и фруктов

60 таблеток

NUTRILITE Концентрат овощей и фруктов изготовлен из экстрактов зеленого чая, граната, апельсина, черники, вишни ацеролы, брокколи, моркови, шпината и томатов. В этой эксклюзивной формуле NUTRILITE содержится столько же ликопина, гесперидина и эллаговой кислоты, сколько в пяти порциях различных фруктов и овощей.

Мы можем получать витамины и минералы из свежих фруктов и овощей, в которых также содержатся в изобилии питательные вещества. Благодаря эксклюзивному процессу изготовления концентратов NUTRILITE сохраняются все питательные вещества, их питательная ценность и основные фитонутриенты, которые могут быть утрачены в результате других способов переработки.

Данный продукт разработан для восполнения суточной нормы потребления фруктов и овощей и предлагает комплекс питательных веществ растительного происхождения в Вашем рационе питания. Продукт также содержит некоторые из наиболее изученных антиоксидантов.

Научные исследования доказали необходимость ежедневного потребления в пищу различных видов фруктов и овощей, т. к. фитохимический состав элементов растительного происхождения существенно изменяется.

Даже если в Вашем ежедневном рационе присутствуют пять или более различных видов фруктов или овощей, NUTRILITE Концентрат овощей и фруктов поможет расширить ассортимент фитонутриентов в Вашем рационе.

NUTRILITE Концентрат овощей и фруктов создан для того, чтобы дополнить витамины, минералы и фитонутриенты, содержащиеся в биологически активной добавке к пище NUTRILITE Дэйли, а не заменить их.

Эквивалентное содержание в пищевых продуктах

Фитонутриенты, содержащиеся в суточной дозе данного продукта (2 таблетки), являются наиболее изученными в современной науке о питании. Доля фитонутриентов и эквивалентное содержание в пищевых продуктах являются следующими:

- Ликопин - содержится в одном сыром томате
- Эллаговая кислота - хотя ее источником в данном продукте является гранат, содержание эллаговой кислоты эквивалентно трем порциям клубники (200 г каждая)
- Гесперидин - содержится в трех апельсинах
- EGCG (галлат эпигаллокатехина) - содержится в двух чашках зеленого чая.

Ингредиенты

Экстракт зеленого чая, мальтодекстрин, экстракт граната, экстракт апельсина, желатин, кукурузный крахмал, экстракт розмарина, кукурузное масло, сахароза, экстракт вишни ацеролы, порошок черники, брокколи обезвоженная, порошок шпината, порошок моркови, экстракт томатов; вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, натрий карбоксиметилцеллюлоза, гидроксипропилметилцеллюлоза, аравийская камедь, жирные кислоты, натуральный краситель E163, диоксид кремния, глицерин, карнаубский воск.

Состав продукта

Биологически активные вещества	Содержание в 2 таблетках	% от адекватного суточного потребления
Катехины	92 мг	92
Гесперидин	90 мг	60
Ликопин	2,8 мг	57
Кофеин	7 мг	15

NUTRILITE Концентрат

Компонент	Источник
Порошок черники	ягода
Экстракт розмарина	листья
Брокколи	цветки (сухие)
Порошок шпината	листья
Порошок моркови	корень
Концентрат вишни ацеролы	ягода

NUTRILITE™

Концентрат овощей и фруктов

60 таблеток

Основные свойства

- Содержит комплекс фитонутриентов, полученных из концентратов (экстрактов)
- Содержит антиоксиданты, нейтрализующие свободные радикалы
- Содержит обнаруженный в томатах фитонутриент ликопин, входящий в состав каротиноидов
- Содержит обнаруженный в апельсинах фитонутриент гесперидин - цитрусовый биофлавоноид
- Содержит обнаруженный в гранатах фитонутриент эллаговую кислоту, входящий в состав полифенола
- Содержит обнаруженный в зеленом чае фитонутриент EGCG (галлат эпигаллокатехина), входящий в состав сильного антиоксиданта полифенола
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов или консервантов.

Потенциальные потребители

- Люди, в чей ежедневный рацион питания не входит необходимое количество свежих фруктов и овощей (по крайней мере, пять порций)
- Те, кто потребляет недостаточное количество питательных веществ
- Те, кто употребляет пять или более порций фруктов и овощей в день, но эти продукты разнообразны
- Люди, которые хотят повысить антиоксидантную защиту организма от воздействия свободных радикалов

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в незначительном количестве)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

Принимать по одной таблетке два раза в день во время еды

Концентрат



Томаты



Зеленый чай



Гранат



Апельсины



Вишня
ацерола



Розмарин



Черника



Шпинат



Брокколи



Морковь

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3У.2393.3.09 от 23.03.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Концентрат овощей и фруктов

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.

Артикул

100296

60 таблеток



NUTRILITE

Железо плюс

120 таблеток

Биологически активная добавка к пище NUTRILITE Железо плюс содержит железо, фолиевую кислоту, а также концентрат шпината. При несбалансированном питании эти питательные вещества не поступают в организм в достаточном количестве. Повышенная потребность в этих веществах также возникает у женщин в периоды беременности и кормления грудью.

Ингредиенты

Карбонат кальция (из раковин устриц), порошок шпината, глюконат железа, фумарат железа, фолиевая кислота;

вспомогательные материалы: микрокристаллическая целлюлоза, натрий карбоксиметилцеллюлоза, гуммиарабик, метилцеллюлоза, мальтодекстрин, диоксид кремния, магниевые соли жирных кислот, глицерин, карнаубский воск.

Состав продукта

Биологически активные в-ва	в 1 таблетке	% РСП*
Фолиевая кислота	150 мкг	37
Железо	10 мг	55% для женщин 100% для мужчин
Кальций	140 мг	13

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- Содержит две самые легкоусваиваемые организмом пищевые органические формы железа - железистый фумарат и железистый глюконат
- Содержит фолиевую кислоту, играющую решающую роль в развитии эмбриона на ранних сроках беременности
- Доказано, что фолиевая кислота положительно влияет на функцию сердечно-сосудистой системы
- Содержит эксклюзивный Концентрат шпината от NUTRILITE
- Некоторые из европейских исследований указывают на то, что уровень поступления в организм железа находится на критической линии или ниже нормы у девушек-подростков, женщин детородного возраста и женщин пожилого возраста
- Без искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов или консервантов
- Является дополнительным источником железа, кальция и фолиевой кислоты

Потенциальные потребители

- Беременные и кормящие женщины (в соответствии с рекомендациями специалиста)
- Женщины детородного возраста
- Женщины пожилого возраста и девушки-подростки
- Женщины-спортсменки, а также люди, ведущие активный образ жизни
- Люди, не потребляющие в пищу необходимого количества мяса, цельного зерна, обогащенных продуктов из зерновых, бобовых и овощных культур
- Люди, имеющие недостаточное количество железа и фолиевой кислоты в своем рационе питания
- Все, кто заинтересован в повышенном потреблении железа и фолиевой кислоты

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит минимальное количество калорий и углеводов)
- Подходит для вегетарианцев (при желании включить в свой рацион карбонат кальция из устричных раковин)
- Подходит для строгих вегетарианцев (при желании включить в свой рацион карбонат кальция из устричных раковин)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- взрослым принимать по 1 таблетке в день во время приема пищи.
- продолжительность приема - 1 месяц.

Концентрат



Шпинат

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость отдельных компонентов продукта.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7080.7.09 от 23.07.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Железо плюс

Артикул

100295

120 таблеток

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE™

Кальций и Магний с витамином D

120 таблеток

NUTRILITE Кальций и магний с витамином D является улучшенной по составу биологически активной добавкой с кальцием в виде таблеток, имеющих легкую для проглатывания форму. Эта новая биологически активная добавка к пище, сочетающая в своем составе абсорбируемый кальций и магний, является также источником витамина D.

Ингредиенты

Карбонат кальция (порошок из раковин устриц), оксид магния обжаренные морские водоросли, витамин D3;

вспомогательные компоненты: микрокристаллическая целлюлоза, натрий карбоксиметилцеллюлоза, гуммиарабик; мальтодекстрин, порошок люцерны, концентрат вишни Ацерола, глазирующий агент; гидроксипропилметилцеллюлоза, карнаубский воск; кукурузный крахмал, магниевые соли жирных кислот, диоксид кремния; глицерин.

Состав продукта

Макроэлементы	Содержание в 2 табл.	Содержание в 4 табл.	% РСП* в 2-4 табл.
Кальций	250 мг	500 мг	25-50
Магний	125 мг	250 мг	31-62
Витамин D3	1,5 мкг	3 мкг	30-60

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.7079.7.09 от 23.07.2009 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Основные свойства

- Уникальная смесь карбоната кальция, полученного из устричных раковин, и морских водорослей
- Хорошо переносимые организмом формы кальция и магния
- Содержит эксклюзивные концентраты NUTRILITE из люцерны и вишни ацеролы
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов и консервантов
- Является дополнительным источником кальция, магния и витамина D3

Потенциальные потребители

- Люди, потребляющие недостаточное количество продуктов питания с содержанием кальция (таких, как молоко и молочные продукты, а также темно-зеленые листовые овощи)
- Люди, плохо переносящие молоко и/или другие молочные продукты
- Нуждающиеся в дополнительном приеме кальция, в том числе подростки, пожилые люди, беременные и кормящие женщины
- Люди пожилого возраста, особенно женщины во время и после менопаузы

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит минимальное количество калорий и углеводов).
- Подходит для вегетарианцев (при желании включить в свой рацион карбонат кальция из устричных раковин)
- Подходит для строгих вегетарианцев (при желании включить в свой рацион карбонат кальция из устричных раковин)
- Не содержит лактозы

Применение

- взрослым 2-4 таблетки в день с пищей во время еды
- продолжительность приема - 1 месяц

Концентрат



Люцерна



Вишня ацерола

Кальций и Магний с витамином D

Артикул

102744

120 таблеток

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE

Женская гармония

120 капсул

Содержит уникальную смесь масел примулы вечерней и семян бурачника, а также экстракты корня имбиря, дягиля лекарственного, витекса священного и апельсина плюс смесь каротиноидов.

Активные вещества этих растений способствуют поддержанию хорошего самочувствия женщин во время менструального цикла.

Ингредиенты

Масло примулы вечерней, масло семян бурачника, экстракт корня имбиря, экстракт дягиля лекарственного, экстракт витекса священного, экстракт апельсина, оливковое масло первого отжима, смесь каротиноидов, желатин, глицерин, желтый пчелиный воск, мальтодекстрин, краситель сахарный колер, соевый лецитин.

Состав продукта

Наименование	Содержание в 4 капсулах	% от суточной потребности
КПНЖК омега-3 и омега-6	1,4 г	15
Сумма каротиноидов (в том числе бета-каротина)	0,8 мг	16

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- Содержит экстракты из натурального растительного сырья
- Содержит масло примулы вечерней - богатый источник гамма-линоленовой кислоты (ГЛК) из группы полиненасыщенных жирных кислот
- Входящие в состав растительные масла содержат незаменимые для организма полиненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3 и омега-6, которые влияют на метаболические процессы и регулирование гормонального баланса женщин
- Входящие в состав растительные масла помогают снять эмоциональное напряжение, соматические и поведенческие симптомы предменструального цикла
- Экстракты лекарственных трав и смесь каротиноидов, входящие в состав, обеспечивают организм антиоксидантами, которые способствуют защите от негативного влияния окружающей среды

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (минимальное количество углеводов и калорий)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

Принимать от одной до четырех капсул в день, во время еды. Продолжительность приема - 1 месяц.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Женская гармония

N

Артикул

100135

120 капсул

Полезные советы

Хранить в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C. Данный продукт не заменяет полноценного питания. Не превышайте рекомендуемую суточную дозу. Держите флакон плотно закрытым.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.7190.7.09 от 28.07.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

NUTRILITE™

Черника плюс лютеин

62 капсулы

БАД NUTRILITE Черника плюс лютеин создана по специальной формуле, в составе которой - черника и экстракт бархатцев прямостоячих, а также ДГК (докозагексаеновая кислота) из тунцового жира. Полезные свойства черники благотворно влияют на зрение человека. ДГК в высокой концентрации содержится в сетчатке и хрусталике глаза и участвует в формировании здоровых глазных тканей. Лютеин (из экстракта бархатцев) является антиоксидантом и играет важную роль в поддержании здоровья глаз. Продукт имеет аромат натуральной мяты.

Ингредиенты

Тунцовый жир, желатин, оливковое масло первого отжима, экстракт черники, экстракт вишни ацерола, экстракт апельсина, экстракт календулы (лютеин), d-альфа-токоферол; вспомогательные компоненты: глицерин, желтый пчелиный воск, мальтодекстрин, соевый лецитин, натуральный краситель сахарный колер, натуральный ароматизатор мята кудрявая.

Состав продукта

Среднее содержание	в 1 капсуле	% РСП*
Экстракт черники	40 мг	
Лютеин	1,2 мг	24
ДГК (Докозагексаеновая кислота)	45 мг	4,5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Свидетельство о гос. регистрации 77.99.11.3У.7988.8.09 от 19.08.2009 г. Не является лекарством

Основные свойства

- Содержит экстракт черники, полезные свойства которой благотворно укрепляют сетчатку глаза и повышают остроту зрения
- Содержит лютеин из цветков бархатцев прямостоячих
- Содержит ДГК (докозагексаеновую кислоту) из тунцового жира. ДГК (докозагексаеновая кислота) является незаменимым веществом для сетчатки и хрусталика глаза и участвует в формировании здоровых глазных тканей
- Содержит эксклюзивный концентрат NUTRILITE из вишни ацеролы
- Содержит витамин Е (D-альфа токоферол), ценный антиоксидант
- Имеет аромат натуральной мяты
- Без добавления искусственных подсластителей, ароматизаторов, красителей и консервантов

Потенциальные потребители

- Все желающие сохранить нормальное и ночное зрение
- Люди, озабоченные ухудшением зрения в связи с возрастом, к примеру, лица среднего или пожилого возраста
- Люди, стремящиеся к усилению антиоксидантной защиты против свободных радикалов, в частности, защиты глаз

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (содержит углеводы и калории в малом количестве)
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- взрослым 1-4 капсулы в день во время приема пищи. Продолжительность приема - 1 месяц.

Концентрат



Черника



Вишня ацерола



Цитрусовый фрукт



Бархатцы

Черника плюс лютеин



Артикул

8007

62 капсулы

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

NUTRILITE

strive⁺™ Освежающий напиток

Упаковка из 20 саше

Освежающий напиток, который работает так же усердно, как и Вы. NUTRILITE strive⁺ представляет собой дополнительный источник энергии, натрия и калия для поддержания и восстановления водно-солевого баланса, в том числе для лиц с повышенными физическими нагрузками и спортсменов.

Ингредиенты

Сахароза, фруктоза, мальтодекстрин, регулятор кислотности: лимонная кислота, хлорид натрия, лимоннокислый калий, натуральный ароматизатор, растительное масло, экстракт сока красного апельсина.

Состав продукта

Пищевая ценность	в 100 г сухого напитка	в саше (30 г) сухого напитка	% РСР*
Углеводы (сумма)	93 г	28 г	8,5
Сахара (сахароза, фруктоза)	87 г	26 г	
Жиры	0,3 г	0,1 г	
Натрий	733 мг	220 мг	17
Калий	233 мг	70 мг	3
Энергетическая ценность	1535 кДж/ 367 ккал	460,5 кДж/ 110 ккал	5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСР)

Способ применения

- Для приготовления освежающего напитка смешать содержимое одного саше (30 г) с 400 мл воды и взрослым употреблять во время и после физических нагрузок 1-2 раза в день.

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.19.4.У.5293.6.09 от 01.06.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

* R.O.C. (Red Orange Complex) - зарегистрированная торговая марка компании Bionap SRL.

** По данным исследований компании Bionap SRL.

Основные свойства

- Восстанавливает баланс влаги в организме при интенсивных физических нагрузках
- Возмещает потерю натрия и калия в период физической активности
- Содержит сок красного апельсина*, защищающий организм от неблагоприятного воздействия свободных радикалов во время повышенной спортивной нагрузки**
- Представляет собой здоровую альтернативу безалкогольным напиткам
- Не содержит искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов
- Удобно расфасовано в пакеты в форме саше
- Предлагается на выбор два освежающих вкуса: грейпфрутовый и фруктовая смесь
- Быстро и легко приготовить - просто смешать с 400 мл воды

Потенциальные потребители

- Люди с интенсивными физическими нагрузками; люди, выполняющие физические упражнения больше одного часа в день; любой человек, который заботится о своем здоровье и хочет предупредить обезвоживание организма; люди, которые хотят найти здоровую альтернативу безалкогольным напиткам.

Подходит

- Мужчинам, женщинам и детям старше 14 лет
- Активным людям среднего и пожилого возраста
- Спортсменам и людям, занимающимся оздоровительным спортом
- Людям, которые имеют ежедневную физическую нагрузку на работе
- Людям, ведущим активный образ жизни

Применение

Взрослым употреблять во время и после физических нагрузок 1-2 раза в день.

Содержание

В каждой коробке содержится 20 саше по 30 г каждый.

strive⁺ Освежающий напиток

Артикул

103788 со вкусом грейпфрута
103789 со вкусом фруктовой смеси

Полезные советы

Не превышайте рекомендуемую дозу ежедневного приема. Храните в недоступном для детей месте.



NUTRILITE™

fitH₂O™ Концентрат витаминного напитка

Упаковка из 20 саше

Добавьте воды в свою жизнь.

Сухая смесь с низким содержанием калорий и углеводов, смешиваясь с питьевой водой, не только придает ей приятный вкус, но и наполняет влагой и питает организм, что способствует его большей активности.

Ингредиенты

Артикул № 103787: порошок сока красного апельсина, аскорбиновая кислота, никотинамид, пантотенат кальция, витамин Е, витамин В6, витамин В12, вспомогательные компоненты: сахара, мальтодекстрин, лимонная кислота, натуральный ароматизатор персик, сукралоза, растительное масло, экстракт куркумы, кукурузный крахмал.

Артикул № 103786: порошок сока красного апельсина, аскорбиновая кислота, никотинамид, пантотенат кальция, витамин Е, витамин В6, витамин В12, вспомогательные компоненты: сахара, мальтодекстрин, лимонная кислота, натуральный ароматизатор мандарин, сукралоза, растительное масло, бета-каротин.

Состав продукта

Наименование	Содержание в 1 саше (6 г)	% РСП*
Витамин С	12 мг	17
Никотинамид	10 мг	50
Пантотенат кальция	5 мг	100
Витамин Е	4 мг	40
Витамин В6	1 мг	50
Витамин В12	0,48 мкг	16

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.5489.6.09 от 04.06.2009 г., № 77.99.23.3.У.5490.6.09 от 04.06.2009 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

* R.O.C. (Red Orange Complex) - зарегистрированная торговая марка компании Bionap SRL.

Основные свойства

- Содержит витамины и сок красного апельсина*
- Способствует пополнению влаги и питательных веществ в организме
- Низкокалорийная и низкоуглеводная альтернатива газированной воде и сокам
- Быстро и легко приготовить - просто смешать с 500 мл воды
- Удобно расфасовано в пакеты в форме саше
- Два вкуса на выбор: мандариновый и персиковый

Потенциальные потребители

- Мужчины и женщины, занятые интенсивной работой; люди, умеренно занимающиеся физическими упражнениями не больше одного часа в день; любой человек, который заботится о своем здоровье и хочет предупредить обезвоживание организма.

Подходит

- Мужчинам и женщинам с продолжительным рабочим днем
- Детям старше 14 лет
- Людям с умеренной или высокой активностью
- Людям с напряженным жизненным ритмом
- Людям, занимающимся оздоровительным спортом
- Людям, ведущим активный образ жизни

Рекомендации по применению

В качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника витаминов Е, С, В6, В12, никотинамида и пантотената кальция.

Способ применения

- Добавьте 1 саше в 500 мл воды, перед употреблением хорошо перемешайте.

Содержание

В каждой коробке содержится 20 саше по 6 г каждый.

fitH₂O Концентрат витаминного напитка

Артикул

- 103786** со вкусом мандарина
103787 со вкусом персика

Полезные советы

Не превышайте рекомендуемую дозу ежедневного приема. Храните в недоступном для детей месте.

В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.



NUTRILITE

Комплекс Коэнзим Q10

60 капсул

Биологически активная добавка к пище NUTRILITE Комплекс Коэнзим Q10 является источником коэнзима Q10 – жирорастворимого, витаминopodobного вещества, присутствующего в каждой клетке организма. Фермент – химическое соединение, которое участвует в регулировании метаболических процессов в организме. Коэнзимы могут связываться с различными ферментами, помогая им выполнять свои функции. Одним из коэнзимов, присутствующих в каждой клетке, является Q10.

В данном продукте также содержатся лимонные и цитрусовые биофлавоноиды.

Ингредиенты

Коэнзим Q10, цитрусовые биофлавоноиды, порошок водорослей *Spirulina Pacifica*; вспомогательные компоненты: мальтодекстрин, желатин, микрокристаллическая целлюлоза, трикальция фосфат; стеарат магния, диоксид кремния.

Состав продукта

Биологически активные в-ва	содерж. в 1 капс.	% РСП*
Коэнзим Q10	30 мг	100 %

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Основные свойства

- Содержит коэнзим Q10, который играет значительную роль в выработке энергии и системе дыхания каждой нашей клетки, а также выполняет роль антиоксиданта
- Содержит биофлавоноиды лимона и цитрусов из подкласса полифенолов, которые действуют как антиоксиданты
- Не содержит искусственных подсластителей, красителей, ароматизаторов или консервантов

Потенциальные потребители

- Люди, стремящиеся получить дополнительное количество коэнзима Q10, чтобы компенсировать возрастное снижение уровня коэнзима.
- Люди, заинтересованные в усилении антиоксидантной защиты от свободных радикалов, например, люди, испытывающие стрессы, употребляющие спиртные напитки, подвергающиеся УФ-излучению солнечных лучей или живущие в условиях сильного загрязнения окружающей среды
- Любому человеку, который заинтересован в употреблении биологически активных добавок к пище без искусственных ароматизаторов, красителей или консервантов

Информация о диетическом питании

- Подходит для диабетиков (низкокалорийный продукт с незначительным содержанием углеводов).
- Не содержит глютен
- Не содержит лактозу

Применение

- Взрослым по 1 капсуле в день во время приема пищи. Продолжительность приема – 30 дней.

Концентрат



Лимон



Цитрус

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Комплекс Коэнзим Q10

Артикул

0191

60 капсул

Полезные советы

Хранить продукт в плотно закрытой упаковке, в сухом, недоступном для детей месте при комнатной температуре не выше 25°C.



В соответствии с законодательством РФ и пунктом 4.3.2. Правил Поведения Atway продукция марки NUTRILITE может продаваться только в Торговых центрах Atway и дальнейшей перепродаже не подлежит.

Не является лекарством. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.11.3У.8281.9.09 от 03.09.2009 г., выданное Федеральной Службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Перед употреблением биологически активных добавок к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Образ жизни

Оптимальное здоровье - это лучший подарок самому себе!



Пища, которая входит в наш рацион, и физические упражнения, которые мы выполняем, оказывают огромное воздействие на наше здоровье. Выбирая здоровый образ жизни, мы можем обеспечить себе оптимальное здоровье и снизить риск заболеваний, возникающих из-за неправильного образа жизни.

При современном ускоренном ритме жизни мы зачастую настолько заняты решением текущих проблем и выполнением массы неотложных дел, что не заботимся о продуманном и хорошо сбалансированном рационе, а также о регулярных физических нагрузках.

Если Вы подходите под определение среднестатистического человека, который часто пропускает прием пищи, употребляет не слишком разнообразные продукты, ведет малоподвижный образ жизни, испытывает дефицит сна и часто выглядит утомленным, то для Вас настало время решиться изменить свои привычки и образ жизни. Следуйте этим 5 принципам, и Вы сможете дать Вашему организму самое лучшее:

- качественное питание
- регулярные физические нагрузки
- отсутствие вредных факторов
- полноценный отдых
- позитивное отношение к жизни

Рациональное питание

Сегодня мы больше стремимся к тому, чтобы приготовление пищи было быстрым и удобным, и меньше заботимся о ее свежести. А при подобном питании в организме легко может возникнуть дефицит некоторых витаминов, минералов или других питательных веществ, формирующих хорошо сбалансированный рацион.

Регулярные физические нагрузки

Самый главный аспект в данном случае - это регулярность. Какие бы физические упражнения Вы не выполняли, делайте это регулярно. Преимущества регулярных физических упражнений: держат мышцы в тонусе, придают уверенность в себе, успокаивают и заряжают энергией. Самое сложное - начать регулярные занятия. Поэтому превратите свои физические упражнения в привычку.

Полноценный отдых

Нашему организму требуется расслабление, отдых и сон. Большинству людей требуется 7-9 часов для сна ежедневно. Полноценный отдых и сон способствуют физическому и умственному здоровью. Недостаточный отдых может повлечь за собой возникновение ряда проблем, в том числе неспособность сосредоточиться и справиться со стрессом, снижение мышечного тонуса и выносливости.

Избегайте вредных факторов

Употребление алкоголя, никотина, чрезмерное солнечное облучение, стресс и загрязненная окружающая среда являются лишь немногими из вредных факторов, в результате воздействия которых организм теряет ценные питательные вещества. Негативное воздействие свободных радикалов может повлиять на способность наших клеток к восстановлению и обновлению.

Позитивное отношение к жизни

Наше отношение к жизни влияет на наше состояние и действия. Если у нас позитивное отношение к жизни, мы можем преодолевать трудности личного роста. Возможности существуют для того, чтобы ими воспользоваться. Стремление к изменениям - это немного больше, чем просто мечты. Желание и целеустремленность - вот движущие силы, которые помогают Вам достичь целей.

Продукты NUTRILITE способны сыграть важную роль в оптимальном питании, восполняя дефицит определенных веществ в организме, который возникает из-за ограниченного выбора продуктов. Вы можете положиться на биологически активные добавки к пище NUTRILITE, которые обеспечат Вам правильное питание при любом образе жизни и в любом возрасте.



Бренд NUTRILITE™ является мировым лидером в сфере производства витаминов, минералов и биологически активных добавок к пище (по данным исследования мировых продаж за 2009 год, проведенного агентством Euromonitor International).



NUTRILITE™

NUTRILITE - мировой лидирующий бренд витаминных и минеральных комплексов из растений, которые выращивают, собирают и перерабатывают на собственных экологически чистых органических фермах.



Глоссарий терминов бренда NUTRILITE™



А

Альфа-токоферол: самая биологически активная форма витамина Е. Является антиоксидантом.

Аминокислоты: строительные элементы, из которых состоит и на которые распадается белок в процессе пищеварения. Из 20 стандартных протеиногенных аминокислот восемь относятся к незаменимым аминокислотам. Организм человека не может синтезировать их из разных компонентов в количестве, необходимом для нормального роста, поэтому эти аминокислоты должны поступать в организм из пищи.

Антиоксиданты: молекулы, способные замедлять или тормозить процесс окисления других молекул путем уничтожения свободных радикалов. Таким образом, антиоксиданты защищают клетки от разрушения свободными радикалами. Среди хорошо известных антиоксидантов можно перечислить витамин С, витамин Е, каротиноиды и флавоноиды.

Аскорбиновая кислота: витамин С - антиоксидант, противостоящий негативному воздействию свободных радикалов.

Б

Баланс между плодородием почвы и получением урожая: соблюдение этого баланса необходимо при работе с хрупкой природной средой для оптимизации процесса выращивания растений.

Белок: молекула белка состоит из аминокислот. Белок необходим организму для нормального функционирования, это основа структуры организма, в частности, кожи и волос, а также ферментов, цитокининов и антител. Белки обеспечивают транспортировку питательных веществ, кислорода, а также выведение шлаков из организма.

Бета-каротин: растительная форма витамина А. Его называют предшественником витамина А или провитамином А. В организме он превращается в настоящий витамин А (ретинол). Бета-каротин представляет собой антиоксидант.

Биологически активная добавка к пище (БАД): пищевая добавка, цель которой - дополнить питание полезными компонентами. Она представляет собой концентрированный источник витаминов и минеральных веществ, а также других веществ, обладающих питательной и физиологической ценностью. БАДы продаются в форме капсул, таблеток, жидкостей и порошков.

Биологические методы борьбы с вредителями (с помощью позвоночных): использование некоторых видов позвоночных, например, птиц и летучих мышей, для уничтожения вредителей сельскохозяйственных культур.

Биопроба: с ее помощью на живых клетках определяют основное воздействие ингредиента на клеточном, субклеточном и генетическом уровнях.

Биофлавоноиды: яркоокрашенные химические вещества, находящиеся в мякоти и кожуре плодов цитрусовых, зеленых перцев, абрикосов, вишен, винограда, папайи, томатов,

капусты брокколи и других растений. Биофлавоноиды могут работать как антиоксиданты.

Буэна-Парк: город в Южной Калифорнии, где находится штаб-квартира компании Access Business Group (Акцесс Бизнес Групп) и расположены производственные мощности для производства продукции NUTRILITE.

В

Вегетарианец: человек, который придерживается диеты (или имеет определенные привычки в питании), где потребление пищи животного происхождения ограничено или полностью ее исключает. Веганы, или строгие вегетарианцы: питаются только растительной пищей - фруктами, овощами, бобовыми (сухими бобами и горохом), зерновыми, семенами и орехами. В диету лактовегетарианца входит растительная пища, а также сыры и молочные продукты. Питание лакто-ово-вегетарианца включает не только молочные продукты, но и яйца. Ововегетарианцы питаются растительной пищей и яйцами.

Витамины: органические вещества, необходимые для нормального роста и поддержания здоровья человека. Витамины поступают в организм с пищей, поскольку, за редким исключением, не вырабатываются им самостоятельно.

Вишня ацерола: плоды так называемой тропической вишни или мальпигии, произрастающей в странах Карибского бассейна. Другое название - Барбадосская вишня. Плоды этого растения являются богатейшим природным источником витамина С. Среди других источников витамина С можно назвать плоды цитрусовых. Витамин С - это ценный антиоксидант.

Вода: вода необходима для жизни. Она переносит по организму питательные вещества и токсичные материалы (чтобы затем вывести их из организма). Вода является главной составляющей всех жидкостей, обнаруженных в организме человека. Для поддержания оптимального уровня здоровья ведущие эксперты по питанию рекомендуют выпивать минимум 1,5 л воды в день.

Водорастворимые витамины: витамины, которые поглощаются и переносятся по организму с водой, кровью и другими жидкостями. Избыток таких витаминов удаляется из организма. Водорастворимые витамины откладываются в минимальном количестве, поэтому они должны регулярно поступать в организм с пищей. К водорастворимым витаминам относятся витамины В и С.

Г

Галактоза: вид сахара, связанный с глюкозой и образующий вместе с ней лактозу (которую называют молочным сахаром). Галактоза встречается в молочных продуктах, сахарной свекле и различных растительных камедях и слизи.

Гидрогенизация: реакция присоединения водорода к ненасыщенным жирным кислотам, которая производится

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE



для получения отвержденных жиров при комнатной температуре, чтобы повысить их сопротивляемость окислению.

Глюкоза: другое название - декстроза, основной источник энергии для мозга и центральной нервной системы.

Глюкозамин: аминоксахар, который вырабатывается организмом человека. Аминосакхара отличаются от других сахаров, у них иные функции. Глюкозамин активно способствует формированию и функционированию тканей, а также содействует поступлению серы в хрящи. По мере старения организм человека утрачивает способность вырабатывать достаточное количество глюкозамина, поэтому процесс восстановления тканей замедляется.

Глютен: белок, обнаруженный в пшенице и других зерновых культурах, таких как овес, рожь и ячмень.

Гранулирование: процесс перемешивания сырья до получения нужной консистенции, в результате которого полученная субстанция превращается в гранулы определенной величины.

Д

Дегидратор (сушилка): удаляет влагу из растений в процессе производства растительных концентратов.

Декстроза: простой природный вид сахара, известный как глюкоза.

Дефицит/непереносимость лактазы: отсутствие фермента лактазы, необходимого для усвоения лактозы. Среди симптомов непереносимости лактазы выделяются желудочные колики, брожение и понос.

Дрожжи: о них часто говорят, что это - «самое древнее растение, культивируемое человеком». Дрожжи представляют собой группу одноклеточных грибов, известную своим свойством вызывать брожение.

Ж

Жидкостная хроматография высокого давления: аналитический/препаративный метод. Используется для выделения отдельных питательных веществ, например, витамина А, из витаминно-минеральной матрицы. Основным способ изучения витаминов.

Жирные кислоты: органические соединения, состоящие из длинной цепочки углеродных атомов, связанных с водородом. На одном конце этой - цепочки кислотная группа, на другом - метиловая группа. Жирные кислоты - основной источник энергии для клеток.

Жирорастворимые витамины: витамины, которые доставляются в организм с жирами и аккумулируются в жировых тканях. Жирорастворимыми являются витамины А, D, Е и К.

Жиры (липиды): незаменимые питательные вещества, которые обеспечивают организм концентрированной энергией, придают вкус пище, действуют как переносчики жирорастворимых витаминов и поставляют незаменимые жирные

кислоты. Жиры - жизненно важная составляющая здорового питания, но потребление большого количества жиров, в несколько раз превышающего норму, необходимую для поддержания здоровья человека, приводит к развитию некоторых заболеваний.

З

Зеленое удобрение: почвопокровные культуры, которые полностью заделываются в почву для дальнейшего разложения. В качестве зеленого удобрения часто используют бобовые культуры, поскольку они снабжают почву азотом. Некоторые виды культур, используемые как «зеленое удобрение», несколько раз скашивают, прежде чем они снова отрастают, и их заделывают в почву.

Земляные черви: очень важны, так как принимают участие в аэрации и обогащении почвы.

И

Изолят соевого протеина: белки самого высокого качества, полученные из сои.

Индекс массы тела (ИМТ): стандартное соотношение веса и роста. Этот показатель часто используют как общий индикатор состояния здоровья. Вычислить ИМТ можно, разделив вес тела (в килограммах) на квадрат величины роста (в метрах). ИМТ, равный 18,5-24,9 считается нормальным для взрослого человека. Более высокий ИМТ указывает на излишнюю полноту или даже тучность человека.

Испытание на хрупкость: один из видов проверки во время упаковки. В процессе испытаний определяется способность продукта выдержать процесс упаковки и транспортировки.

К

Калории: единицы измерения энергии, содержащейся в пище. Одна калория равна количеству тепла, необходимого для того, чтобы на один градус поднять температуру одного грамма воды.

Каротиноиды: жирорастворимые фитонутриенты, благодаря которым фрукты и овощи имеют красный, оранжевый и желтый цвет. Каротиноиды функционируют как антиоксиданты, предотвращая вред, наносимый негативным воздействием свободных радикалов. Предполагается, что существует свыше 600 каротиноидов, и самые известные среди них - альфа- и бета-каротин, лютеин, ликопен и цеаксантин.

Клетчатка (пищевая клетчатка): содержится только в продуктах растительного происхождения. Пищевая клетчатка - это целая группа веществ, в различной степени способствующих пищеварению. Основными пятью видами пищевой клетчатки являются: целлюлоза, лигнин, гемицеллюлоза, пектин и камедь. (См. Нерастворимая клетчатка и Растворимая клетчатка). Грубая клетчатка - это целлюлоза, относящаяся к пищевой клетчатке.

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE™



Коллаген: биологический «цемент», состоящий из фибриллярного белка и составляющий основу соединительной ткани организма. Для формирования коллагена необходим витамин С.

Компост: смесь из разлагающихся растительных отходов и навоза, которую вносят в почву для повышения ее плодородия и улучшения структуры, что является необходимым условием для роста растений.

Контейнеры для перевозки: емкости из нержавеющей стали, в которых перевозят гранулированные средства.

Контроль качества: система или организация для контроля состояния сырья, организации производственного процесса и получения готового продукта, соответствующего необходимому уровню качества.

Концентрация: уменьшение количества воды в растворе для увеличения содержания питательных веществ в данном объеме жидкости. В турбулентно-пленочном выпарном аппарате происходит процесс выпаривания в условиях вакуума, после чего жидкость становится в 6-10 раз более концентрированной, чем исходная.

Кофериенты (коэнзимы): молекулы небелкового происхождения, соединенные с особыми белками апоферментами и содержащие витамины и минеральные вещества в качестве компонента. Соединяясь с апоферментами, кофериенты образуют биоактивную молекулу фермента.

Коэффициент биологического потребления: фактическое количество вещества (витамина или минерального вещества), которое способен усвоить желудочно-кишечный тракт человека.

Крестоцветные: семейство, к которому относятся такие виды овощей, как белокочанная капуста, брюссельская капуста, цветная капуста и брокколи.

Л

Лактоза: вид сахара, который содержится только в молоке. Молекула лактозы состоит из глюкозы и галактозы.

Лейквью: ферма, научно-исследовательский сельскохозяйственный центр и производство NUTRILITE, расположенные в графстве Риверсайд, Калифорния. Основные выращиваемые культуры: люцерна, морковь, петрушка и шпинат. Кроме того, на ферме выращиваются различные виды растений, в том числе и лекарственных, необходимых для исследований и разработки новых продуктов.

Ленточный посев: способ посева двух культур в соседние ряды при чередовании узких и широких междурядий. При такой высадке вредителям труднее найти свой «целевой вид», а полезным насекомым легче обнаружить главное растение.

Лецитин: соединение, состоящее из фосфора, липидов и холина. Действует как эмульгатор жиров.

Ликопен: каротиноид, содержащийся в томатах и арбузах и действующий как антиоксидант.

Лимитирующие аминокислоты: незаменимые аминокислоты в белковой пище, недостаточное содержание которых ограничивает нормальный рост.

Липиды: см. Жиры.

Лютеин: каротиноид растительного происхождения, действует как антиоксидант.

Люцерна полевая (альфаalfa): листья люцерны богаты минеральными и питательными веществами, в том числе кальцием, магнием, калием, каротином, витаминами Е, К и В6, а также незаменимыми аминокислотами. Люцерна - одно из основных сельскохозяйственных растений, используемых в продукции бренда NUTRILITE. Оно входит в состав многих биологически активных добавок к пище NUTRILITE.

М

Макронутриенты: источники жизненно важных элементов и материалов. К ним относятся белки, жиры, углеводы и вода.

Макроэлементы: вещества, в большом количестве необходимые для пищеварения. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, натрий, калий и хлор.

Международная единица (МЕ): единица измерения биологической активности витамина.

Микронутриенты: питательные вещества, в малом количестве содержащиеся в пище. К ним относятся витамины и минеральные вещества, незаменимые для здорового функционирования организма.

Микроэлементы: элементы, необходимые организму человека в небольших количествах. К микроэлементам относятся железо, медь, йод, марганец, цинк, селен, хром, молибден и некоторые другие вещества.

Минеральные вещества: неорганический материал, содержащийся в земной коре. В организме человека насчитывается, по меньшей мере, 56 минеральных веществ, и только часть из них являются незаменимыми. Минеральные вещества делятся на две категории: макро- и микроэлементы.

Мононенасыщенные жирные кислоты: жирные кислоты, молекулы которых имеют двойную связь атомов углерода, частично насыщенных атомами водорода, например, олеиновая кислота.

Мульча: это материал, которым укрывают почву под растениями. С помощью мульчирования удается сохранить стабильную температуру почвы, снизить испарение влаги, защитить почву от высушивающих ветров, уничтожить сорняки и повысить количество полезных микроорганизмов.

Н

Навоз: животные экскременты, которые используют для удобрения почвы. На фермах NUTRILITE применяется только частично или полностью перепревший в компосте навоз.

Насыщенные жиры: жиры, содержащие максимальное

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE



количество атомов водорода. Обычно они приобретают твердую консистенцию при комнатной температуре (например, масло или сало) и содержатся почти во всех продуктах животного происхождения.

Натуральное вещество: вещество, существующее в природе, его применяют либо в необработанном виде, либо после физической обработки.

Незаменимые аминокислоты: аминокислоты, которые не вырабатываются организмом и поступают в него с пищей. Незаменимыми аминокислотами являются изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин.

Незаменимые жирные кислоты: жирные кислоты, необходимые организму, но им не вырабатываемые, поэтому они должны поступать с пищей. Существует две незаменимые жирные кислоты: линолевая и альфа-линоленовая.

Незаменимые питательные вещества: питательные вещества, необходимые для нормального функционирования организма, которые им не вырабатываются и должны поступать с пищей.

Ненасыщенные жиры: молекулы этих жиров не содержат максимального числа атомов водорода. Для них характерно жидкое состояние при комнатной температуре (например, растительное масло), ненасыщенные жиры получают из растений. Когда для отверждения жиров производят реакцию присоединения атома водорода, они превращаются в гидрогенизированные (твердые) растительные жиры.

Нерастворимая клетчатка: три самые распространенные нерастворимые клетчатки - целлюлоза, гемицеллюлоза и лигнин. Они увеличивают скорость прохождения пищи по пищеварительному тракту.

Номер партии: определенная комбинация цифр и/или букв, по которой можно узнать всю историю производства, обработки, упаковки, кодирования и распространения данной партии товара.

НутриСерт (NutriCert): программа сертификации ферм, которую выполняют все хозяйства, поставляющие растительный материал. Программа подтверждает, что фермы точно следуют философии бренда NUTRILITE.

О

Обмен веществ (метаболизм): комплекс всех физических и химических процессов, происходящих в организме человека.

Обогащать: процесс пополнения состава продуктов питательными веществами, утраченными в процессе обработки, или внесение/включение дополнительных питательных веществ.

Обогащенный: дополненный витаминами, минеральными веществами и другими полезными элементами, повышающими питательную ценность продуктов.

Оболочка: быстрорастворимое покрытие нежевательных таблеток, нанесенное для облегчения глотания.

Окисление: так называется процесс взаимодействия между молекулами кислорода и другими веществами, с которыми эти молекулы вступают во взаимодействие, от металлов до живых тканей. Процесс окисления - это отдача электронов атомами, молекулами или ионами атомам окислителя.

Окислитель (оксидант): вещество, которое способно окислять другие вещества (например, кислород).

Оптимальное здоровье: наивысший уровень физического, умственного и социального благосостояния, в отличие от просто отсутствия болезней и недугов.

Органическое земледелие: этот термин относится не к сельскохозяйственной продукции, а к методам ее получения. Все органические продукты должны иметь сертификат в соответствии с программой сертификации органической продукции. Органическое земледелие осуществляется по правилам, устанавливаемым в каждом государстве отдельно. Получение соответствующего сертификата предусматривает регулярные инспекции, оплату взноса и предоставление отчетов. Правила в разных государствах отличаются друг от друга, в них предусматривается использование или запрет на применение различных материалов. Главный принцип - использовать только вещества растительного, животного и природно-минерального происхождения и их производные. Методы органического земледелия могут быть бионатуральными и био-интенсивными, что относится, скорее, к методам ведения хозяйства, чем к использованию определенного материала.

П

pH: водородный показатель, мера, выражающая степень кислотности или щелочности раствора. Значения pH бывают от 1 до 14. Высокий показатель pH указывает на щелочность раствора, низкий показатель - на кислотность. Нейтральный pH равен 7, нормальный показатель pH крови равен 7,4.

Параамино-бензойная кислота (ПАБК): относится к витаминам группы B, но не является незаменимым питательным веществом. ПАБК довольно часто входит в состав продуктов питания.

Партия: количество однородного товара или материала, произведенного в течение одного производственного цикла.

Питательные вещества: вещества, поступающие в организм из пищи и способствующие его росту, функционированию и восстановлению. К органическим питательным веществам относятся белки, жиры, углеводы и витамины. Другие химические вещества, такие как минеральные вещества, вода и кислород, тоже можно отнести к питательным. Питательные вещества, необходимые для жизни в большом количестве, называются макронутриентами, а те, что нужны в относительно малом количестве, - микронутриентами.

Пищеварение: процесс, во время которого пища распадается на мельчайшие частицы и всасывается стенками пищеварительного тракта.

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE™



Пищеварительный тракт: система полых органов от ротовой полости до заднего прохода, состоящая из пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки.

Полезные насекомые: насекомые, которые питаются организмами, наносящими вред сельскохозяйственным растениям.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК): жирные кислоты, в структуре которых недостает четырех или более атомов водорода, но имеются две или более двойные связи между углеродами. Например, линолевая кислота (две двойные связи) и линоленовая кислота (три двойные связи).

Почвенные микроорганизмы: микроскопические существа, обитающие в почве и обладающие полезными свойствами. Например, они предотвращают заболевания корневой системы и помогают растениям добывать из почвы питательные вещества.

Почвопокровные культуры: растения, используемые в севообороте, в частности, бобовые культуры, которые обогащают почву азотом. Их запахивают в почву, что повышает содержание в ней гумуса. Эти растения разрыхляют землю, улучшают ее структуру, привлекают полезных насекомых и не дают размножаться сорнякам.

Правила организации производства и контроля качества: правила, регулирующие использование методов, приемов и оборудования, а также осуществление контроля, необходимого для производства продукции и гарантирующего ее безопасность и эффективность использования.

Предшественник: вещество, которое превращается или используется для формирования активного соединения, например, витамина, гормона или фермента. Бета-каротин – это предшественник витамина А.

Прессование: термин, которым обозначают процесс формирования сырья в таблетки.

Прибор для растворения: имитирует работу желудка для определения того, насколько быстро растворяется та или иная таблетка.

Проверка устойчивости при хранении: применяется для определения срока годности при хранении на складе. Во время такой проверки рассматривается внешний вид таблеток, время их разложения на составные части, а также способность сохранять биологическую активность витаминов и минеральных веществ.

Программа «Lifestyle Balanced Solutions» («Сбалансированный образ жизни»): программа Atway, направленная на оптимизацию веса тела и обеспечивающая медленное, но стабильное снижение веса. Программа учит уравнивать потребление и расход энергии, обращать внимание на питательную ценность продуктов и соотносить ее с пищевыми потребностями организма.

Р

Размольный процесс: процесс измельчения растений на фермах NUTRILITE, который происходит без ущерба для

питательной ценности и состава растительного материала.

Ранчо Эль Петакаль: ферма NUTRILITE, расположенная на юго-западе Мексики, где имеются идеальные условия для выращивания культурных растений – обилие солнца и дождей.

Распылительная сушилка: агрегат, при помощи которого осуществляется обезвоживание растительных концентратов. В распылительную камеру вдувается нагретый воздух, и жидкий концентрат распыляется по стенкам. Жидкость и горячий воздух смешиваются, в результате чего образуется порошок, поступающий в барабаны.

Распылительная сушка: процесс превращения жидкого растительного концентрата в порошкообразное вещество.

Растворение: процесс превращения твердой субстанции в раствор, при котором она распадается на составные части (например, как сахар в воде).

Растворимая клетчатка: двумя основными видами растворимой клетчатки являются пектин и камедь. Они замедляют поступление пищи в кишечник и кровь. Растворимая клетчатка помогает снизить уровень холестерина в крови.

Растения-репелленты: растения, отпугивающие вредных насекомых.

Рекомендованная суточная норма (РСН): количество потребляемых питательных веществ, которое с научной точки зрения считается достаточным для удовлетворения пищевых потребностей практически любого здорового человека.

С

Сахароза: ее часто называют столовым сахаром. Молекула сахарозы состоит из глюкозы и фруктозы.

Свободные радикалы: частицы, содержащие один или несколько неспаренных электронов. Они формируются в организме под воздействием солнечного света, загрязненного воздуха, в результате курения, стресса, а также потребления обычной пищи и дыхания. Недостающий электрон они «крадут» у других молекул. Подобная цепная реакция способна разрушать клетки, белки и ДНК. Возможно, самой мощной защитой от свободных радикалов являются антиоксиданты.

Севооборот: постоянное чередование выращиваемых культур для поддержания правильно сбалансированной сельскохозяйственной системы. Севооборот поддерживает хорошее состояние почвы путем улучшения ее структуры, обогащения питательными веществами, подавления размножения вредных насекомых и болезнетворных микроорганизмов.

Сельскохозяйственная практика: работа с почвой и культурными растениями, направленная на получение оптимального урожая. Ее осуществляют при помощи сельскохозяйственного оборудования, пластикового и органического мульчирования, а также своевременной посадки и уборки культур.

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE



NUTRILITE™

Сельскохозяйственная практика NUTRILITE: приемы и методы, используемые на фермах NUTRILITE в соответствии с экологической философией С.Ф. Ренборга, которая базируется на 60-летнем опыте ведения фермерского хозяйства и последних научных достижениях. Благодаря такой практике были созданы комплексные сельскохозяйственные системы, не разрушающие окружающую среду. На фермах NUTRILITE руководствуются принципами интенсивного земледелия, где применяется высокий уровень обработки почвы и ухода за растениями, создаются оптимальные, но не высокочрезвычайные условия выращивания.

Синергетический эффект: возрастание эффективности от совместного использования двух или нескольких веществ, которая была бы ниже, если бы эти вещества действовали по отдельности.

Синтетический продукт: соединение неприродного происхождения, полученное в результате химического синтеза.

Совмещенные посадки: совместное выращивание двух культур для определенной цели. Часто этот прием используется для подавления сорняков, борьбы с эрозией почвы, привлечения полезных насекомых и отпугивания вредителей.

Соляризация почвы: метод нагрева почвы с помощью солнечной энергии. При соляризации сорняки уничтожаются полностью, или сорные растения ослабевают настолько, что микробы довершают этот процесс. Почва нагревается до температуры, когда семена сорняков начинают прорастать, а дальнейший нагрев уничтожает проросшие семена.

Статистический контроль производственных процессов: метод, обеспечивающий постоянство результатов производственного процесса. Для этого используется аппаратура, анализирующая различия в составе таблеток. Если таблетка не соответствует установленным стандартам, она автоматически выбраковывается.

Сырье: любые материалы, кроме упаковочных, которые используются для изготовления продукта.

Т

Токоферол: витамин Е, антиоксидант. Существует много токоферолов, все они обозначены буквами греческого алфавита. Альфа-токоферол обладает наибольшей биологической активностью.

Токотриенол: форма витамина Е, менее биологически активная, чем токоферолы.

Траут Лейк: ферма NUTRILITE, расположенная в окруженной горами долине, что препятствует проникновению загрязняющих веществ на ее территорию.

Турбулентно-пленочный выпарной аппарат: оборудование, которое производит натуральные растительные экстракты под воздействием низких температур и вакуума.

У

Углеводы: основной источник энергии в пище. Состоят из простых углеводов (сахара) и сложных углеводов (крахмал и клетчатка). При правильном питании человек ежедневно должен получать несколько порций сложных углеводов, в том числе хлебобулочные изделия, каши, фрукты и овощи.

Удобрение: любой материал, который вносится в почву для улучшения ее состояния или увеличения количества выращиваемых растений.

Уплотненные посадки: высокая плотность посадки культурных растений для вытеснения сорняков.

Устойчивое земледелие: продуктивная, экономически выгодная и социально ответственная система ведения сельского хозяйства, сберегающая окружающую среду. (См. Сельскохозяйственная практика NUTRILITE).

Ф

Фазенда Нутриорганика: самая большая ферма NUTRILITE, расположенная на три градуса к югу от экватора.

Ферменты (энзимы): белок, который действует как катализатор, ускоряющий некоторые химические реакции. Например, пищеварительные ферменты расщепляют пищу на составляющие в усваиваемой организмом форме.

Фитонутриенты: большая группа веществ растительного происхождения (фито = растение), которые вырабатываются растениями для защиты от токсинов и веществ, загрязняющих среду. Фитонутриенты оказывают положительное воздействие на организм человека.

Флавоноиды: это целый класс водорастворимых пигментов растительного происхождения, которые выполняют различные функции. Они окрашивают цветки в желтый и красно-синий цвета, а также защищают их от нападения микробов и вредных насекомых. До сих пор удалось выделить несколько тысяч флавоноидов. Они не относятся к незаменимым питательным веществам, но многие из них действуют как антиоксиданты и выполняют важную роль в поддержании здоровья человека.

Фолиевая кислота: одна из форм витамина В, которая играет ключевую роль в кроветворении и развитии человеческого эмбриона.

Фруктоза: вид сахара, встречающийся во фруктах и меде. Она еще называется фруктовым сахаром. Фруктоза слаще рафинированного сахара, получаемого из сахарного тростника и свеклы.

Х

Химические вещества: вещества, полученные в результате химических процессов или используемые в химии. (Обратите внимание: отнюдь не все химические вещества вредны для здоровья - например, вода.)

Глоссарий терминов бренда NUTRILITE™



Э

Экстракция: процесс извлечения растворимых питательных веществ из сухого вещества растений. Во время экстракции наиболее богатая питательными веществами часть растения отделяется от клетчатки. Растительную клетчатку затем можно использовать в других продуктах NUTRILITE.

Электролиты: любые вещества, находясь в растворенном состоянии, проводят электричество. В организме человека роль электролитов играют калий, натрий, магний, кальций, фосфат, сульфат и хлорид. Благодаря электролитам происходит проникновение питательных веществ внутрь клеток и удаление из них шлаков.

Эмульгатор: вещество, благодаря которому становится возможным смешать, а затем стабилизировать смесь двух несмешивающихся субстанций, например, воды и жиров.



ООО «Амвэй»
Россия, 127018 Москва
Сущевский вал, д. 18
бизнес-центр «Новосущевский»
Тел.: +7 (495) 981-4000
Факс: +7 (495) 981-4001
www.amway.ru
inforu@amway.com

© 2010 Amway



216770RU4

Amway