NUTRILITE™

ПЛАН ПУБЛИКАЦИЙ

постов в социальных сетях
в поддержку запуска нового продукта
Nutrilite™ Контроль Аппетита

1 пост

Пребиотики: каждому своё

Мы знаем, что существуют:

– пробиотики (живые культуры бактерий)

– метабиотики (продукты метаболизма бактерий)

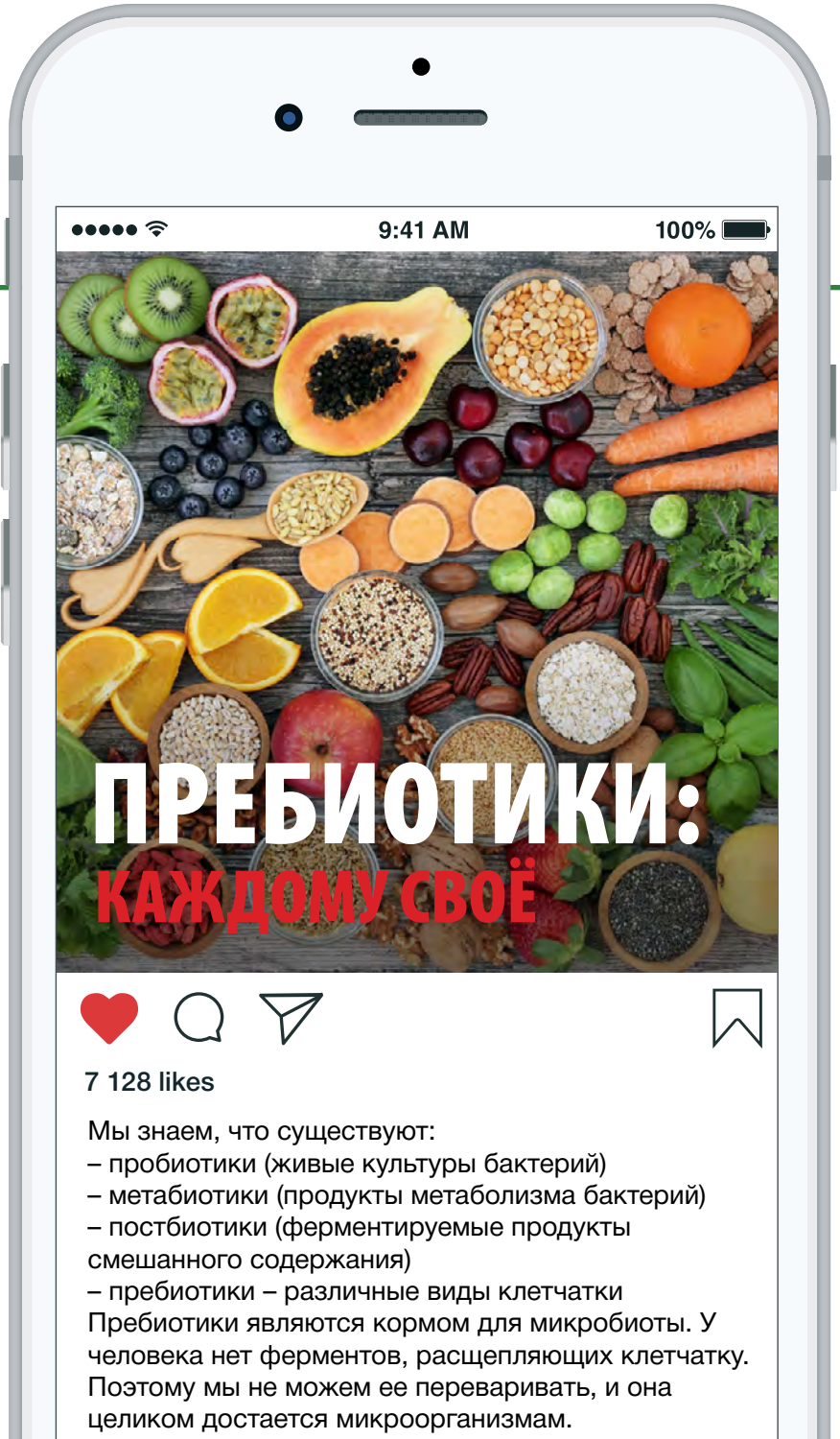
– постбиотики (ферментируемые продукты смешанного содержания)

– пребиотики – различные виды клетчатки.

Пребиотики являются кормом для микробиоты. У человека нет ферментов, расщепляющих клетчатку. Поэтому мы не можем её переваривать, и она целиком достается микроорганизмам.

Клетчатка похожа на поезда: если вагонов мало – это короткоцепочечная молекула. Например, инулин. Она легко метаболизируется бактериями, поэтому часто вызывает вздутие, особенно если бактерий в кишечнике слишком много. Зато она обладает высоким пребиотическим действием, то есть стимулирует образование полезной микрофлоры, а также участвует в восстановлении стенки кишечника.

Длинные «поезда» – длинноцепочечные молекулы клетчатки будут долго «разгрызаться» микробиотой. Не вызывают вздутия и иногда работают как «молекулярная ловушка» для патогенов. Примером может служить глюкоманнан, входящий в состав продукта NUTRILITE™ Контроль Аппетита. А вы уже пробовали эту добавку?



2 пост

Контролировать аппетит – разве это возможно?

Как бы иногда хотелось, чтобы нашим аппетитом можно было управлять. К сожалению, а может быть, к счастью, это невозможно. Мы не умеем усилием воли блокировать чувство голода. Аппетит зависит от работы десятков нейроэндокринных молекул, гормонов, нервной системы. Это тонкая настройка, которую трудно нормализовать, но легко сбить.

Но все же некоторые рычаги у нас имеются:

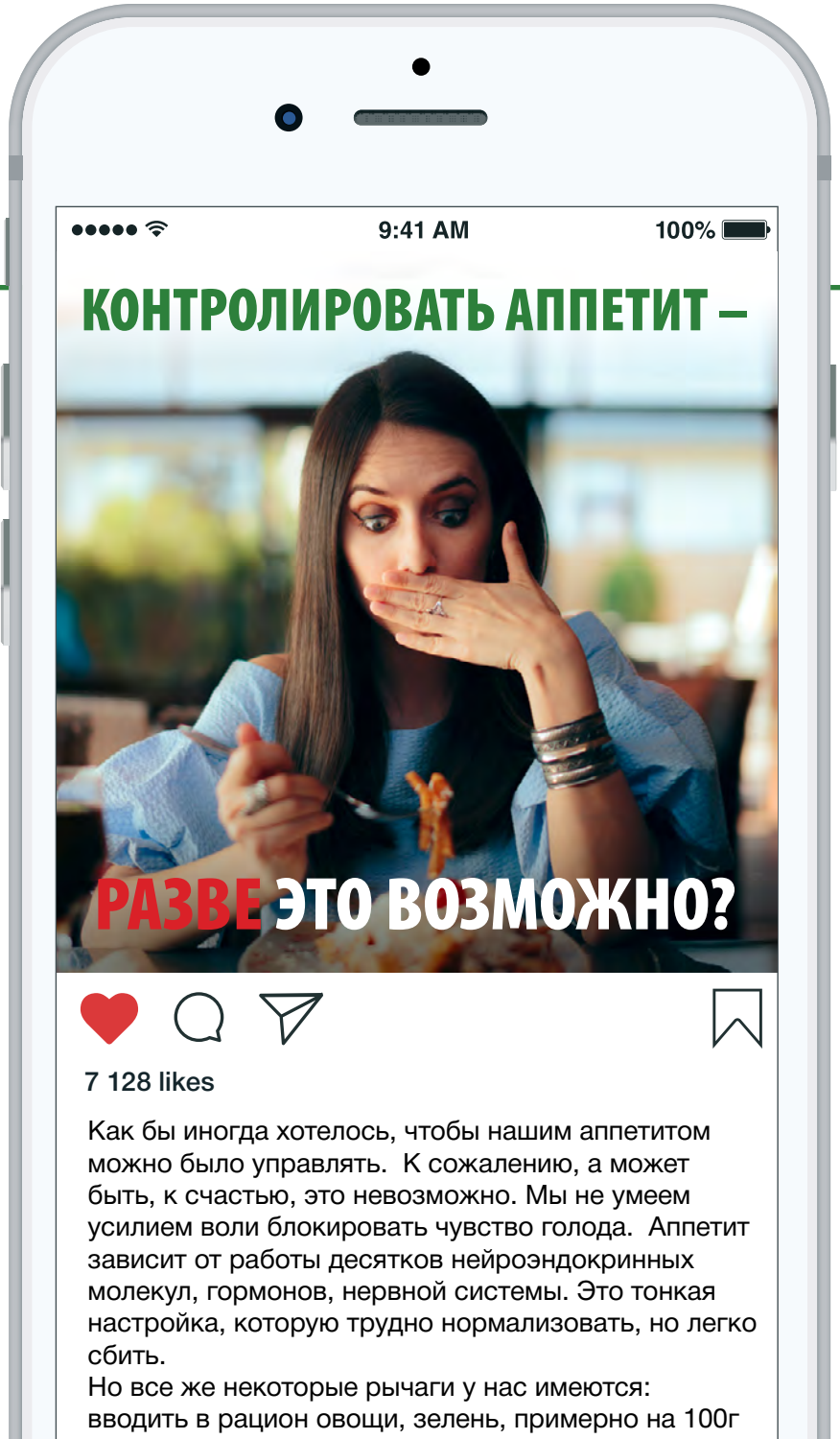
– Употреблять норму овощей (дают первичную сытость, растягивая стенки желудка).

– Исключить простые сахара – они дают скачки сахара в крови и «углеводный» голод, из-за которого нас так и тянет перекусить сладеньким.

– Добавить утром качественные жиры. Они дают длительную сытость.

– Употреблять норму белка. Белок - наиболее термогенный макронутриент, который зарядит энергией и сытостью.

– Добавить клетчатку – растворимую и нерастворимую. Оба вида действуют на разные механизмы, но в целом позволяют контролировать аппетит.



3 пост

Коллоиды

Мировая кухня разных стран обязательно имеет в своем арсенале несколько блюд, содержащих коллоиды. Это заливное, «холодцы», мармелад, пастила, особые рыбные супы и т.д. Главное их преимущество – наличие желеобразной структуры, которая достигается добавлением особых веществ.

Такие блюда не только интересны на вкус, но и чрезвычайно полезны. Агар-агар, пектин, конжак, желатин – основные ингредиенты, которые дают желеобразную консистенцию. Желатин имеет животное происхождение, тогда как остальные добавки – растительное.

Желирующие свойства растительных добавок объясняются наличием особых растворимых пищевых волокон. Разбухая, они образуют коллоидную систему. Вот, к примеру, конжак добывается из растения Аморфофаллус коньяк. По химической структуре это длинноцепочечная клетчатка, которая обволакивает стенки кишечника, питает микрофлору, снижает постпрандиальное повышение углеводов в крови (не дает резко повыситься углеводам в крови сразу после еды).

Кто уже слышал про конжак?

4 пост

У меня нестабильный сахар в крови

Это про вас? – обязательно прочитайте и сохраните этот пост.
Скачки сахара в крови несут скрытую угрозу.

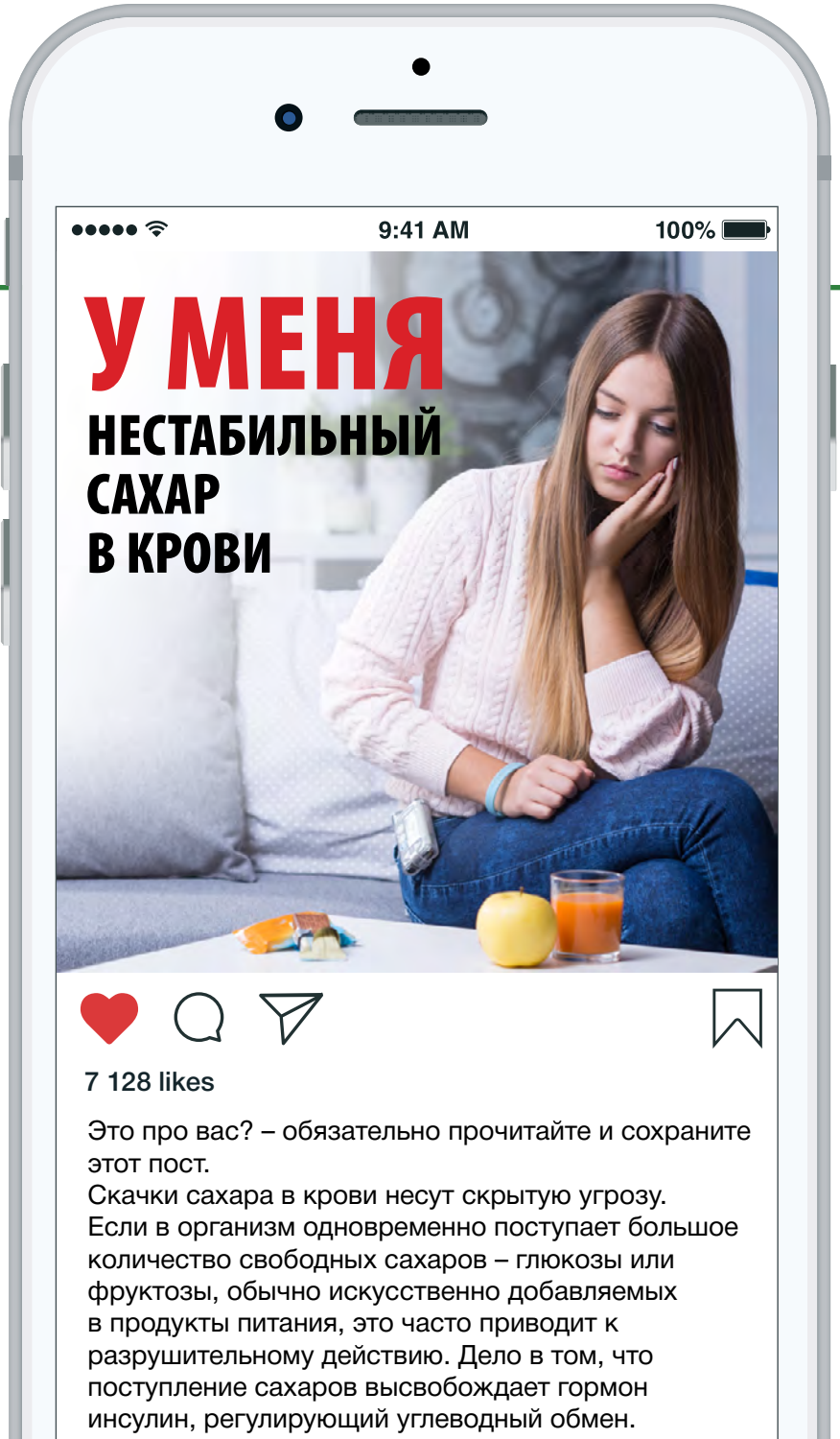
Если в организм одновременно поступает большое количество свободных сахаров – глюкозы или фруктозы, обычно искусственно добавляемых в продукты питания, это часто приводит к разрушительному действию. Дело в том, что поступление сахаров высвобождает гормон инсулин, регулирующий углеводный обмен. Слишком большая выработка инсулина в организме может привести к инсулинорезистентности – нечувствительности клеток к инсулину, если они уже «привыкли» к большему количеству сахаров. Всё это в итоге вызывает нарушение метаболических процессов и возможные заболевания.

Таким образом, важно, чтобы не было резких скачков сахара в крови и углеводы поступали в кровь постепенно. Что для этого можно сделать?

– Употреблять сложные углеводы (цельнозерновые крупы, овощи, бобовые).

– Добавлять клетчатку.

– Вместе с углеводами принимать глюкоманнан (NUTRILITE™ Контроль аппетита), который снижает постпрандиальный уровень глюкозы. То есть не дает резко повыситься сахару в крови сразу после еды.



5 пост

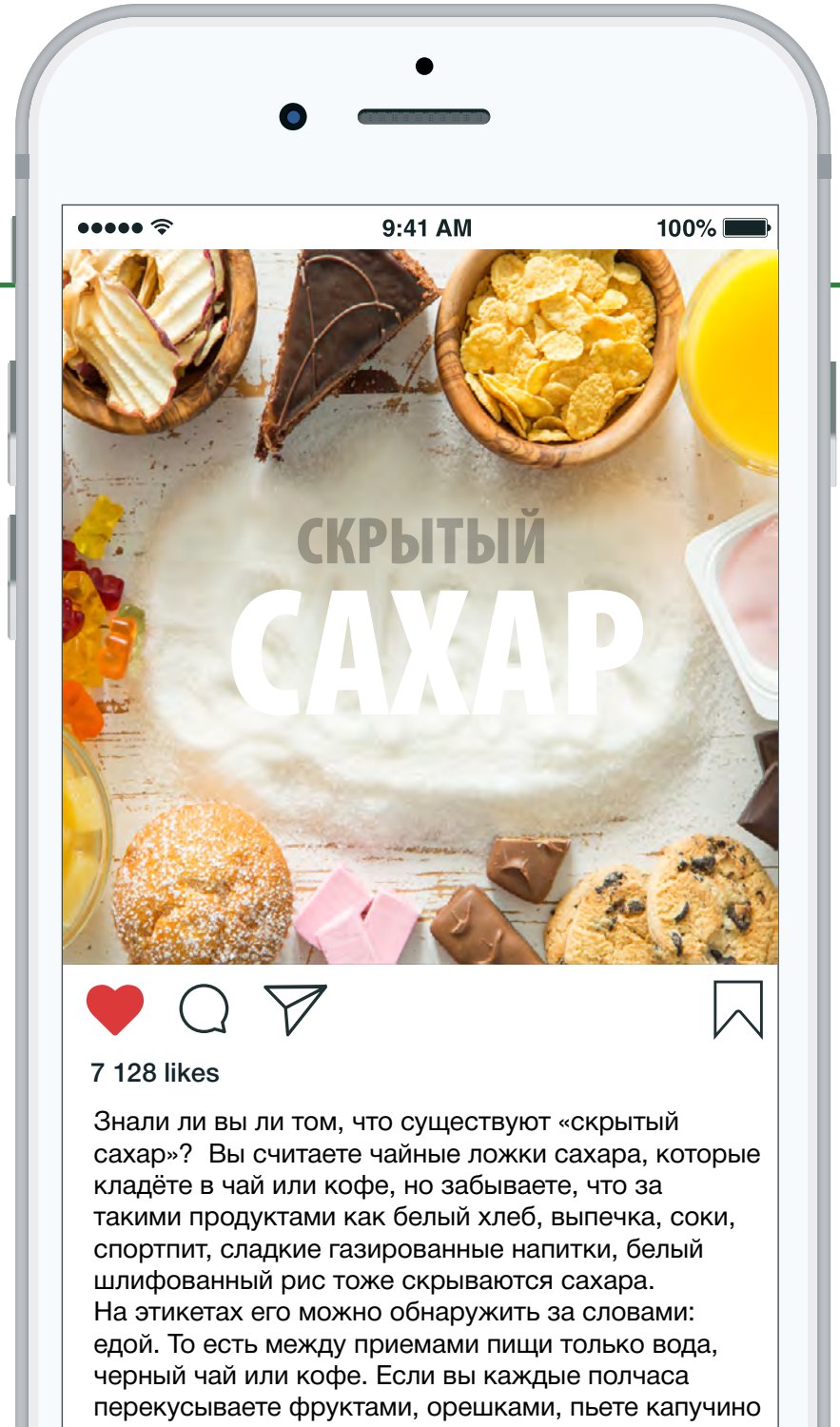
Скрытый сахар

Знали ли вы ли том, что существуют «скрытый сахар»? Вы считаете чайные ложки сахара, которые кладёте в чай или кофе, но забываете, что за такими продуктами как белый хлеб, выпечка, соки, спортпит, сладкие газированные напитки, белый шлифованный рис тоже скрываются сахара.

На этикетах его можно обнаружить за словами:

Сахароза / Глюкоза /Мальтоза /Лактоза /Фруктоза /Тростниковый сахар / Органический сахар /Виноградный сахар /Пальмовый сахар /Инвертный сахар / Свекловичный сахар /Коричневый сахар /Финиковый сахар /Мускатный сахар / HFCS /Патока (Меласса) /Panela /Карамель /Нектар агавы /Сироп топинамбура, рожкового дерева /Мед /Мальтодекстрин /Фруктовый сок /Декстрин.

И это далеко не все названия, за которыми прячутся быстрые углеводы. А ведь именно они дают скачки сахара в крови. Мы уже писали о том, как можно выровнять уровень глюкозы в крови. Вы запомнили? Напишите в комментариях ваши знания на эту тему!



6 пост

Контроль аппетита

Рады представить нашу гордость и новинку – добавку NUTRILITE™ Контроль Аппетита!

Компания Амвэй – единственная, кому удалось зарегистрировать в России уникальное вещество глюкоманнан, входящее в состав Контроль аппетита в качестве единственного активного ингредиента!

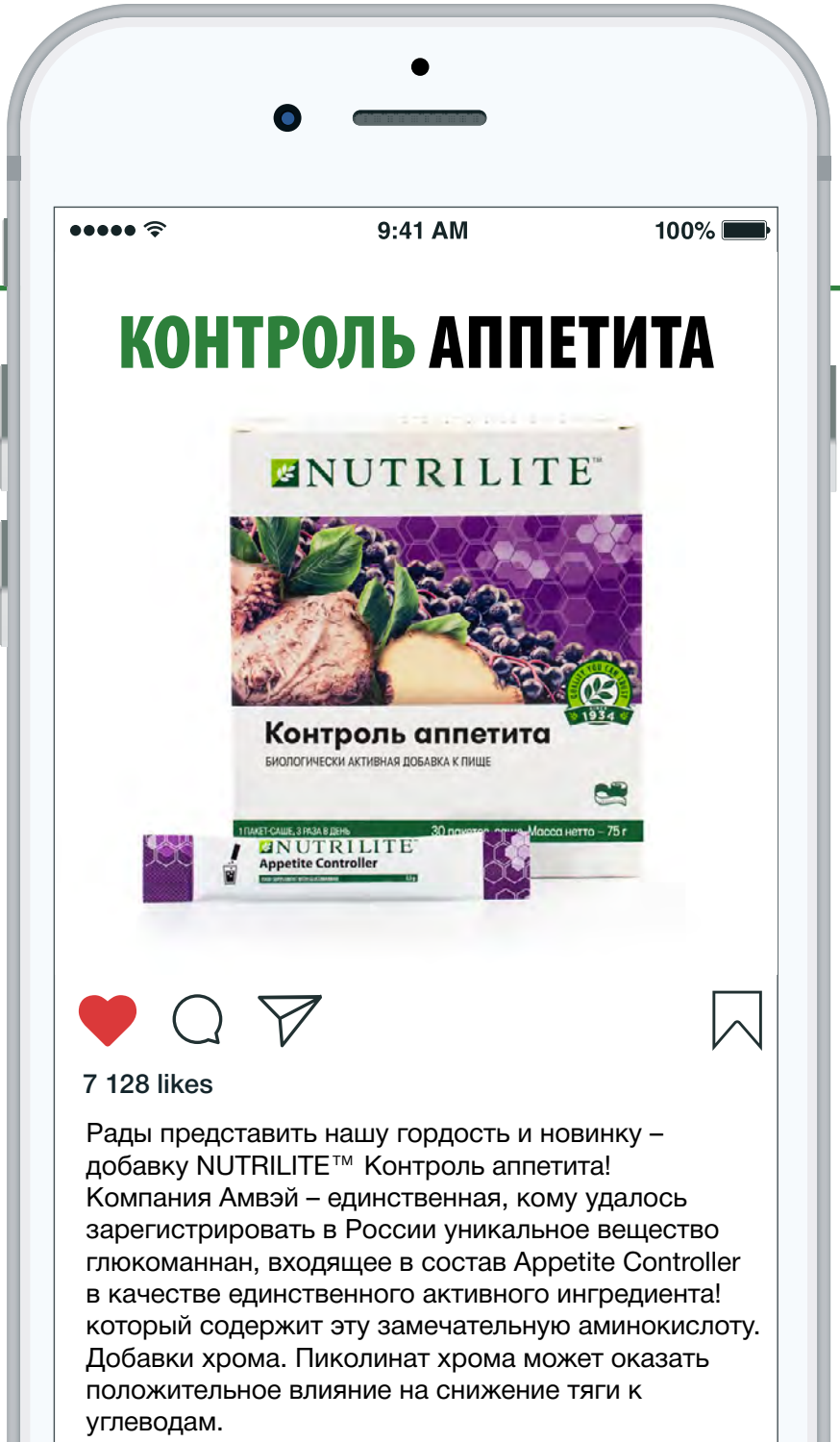
Несмотря на то, что его основной фокус сосредоточен на контроле аппетита, глюкоманнан имеет ряд положительных воздействий на организм, которые могут рассматриваться как самостоятельные.

Например, глюкоманнан – это длинноцепочечная клетчатка, полисахарид, который положительно влияет на поддержание микрофлоры кишечника, при этом не вызывает таких побочных явлений как, например, вздутие.

А еще глюкоманнан связывает простые углеводы и не даёт им быстро всасываться, а значит, выравнивает уровень глюкозы в крови.

И, конечно, позволяет контролировать пищевые привычки, снижает тягу к сладкому, нормализует аппетит.

Как вам новость?



7 пост

Есть ли у вас сахарная зависимость?

Есть ли у вас тяга к сладкому? Многие с уверенностью ответят «да». Но некоторые сомневаются. Как определить, есть ли у вас зависимость от простых углеводов?

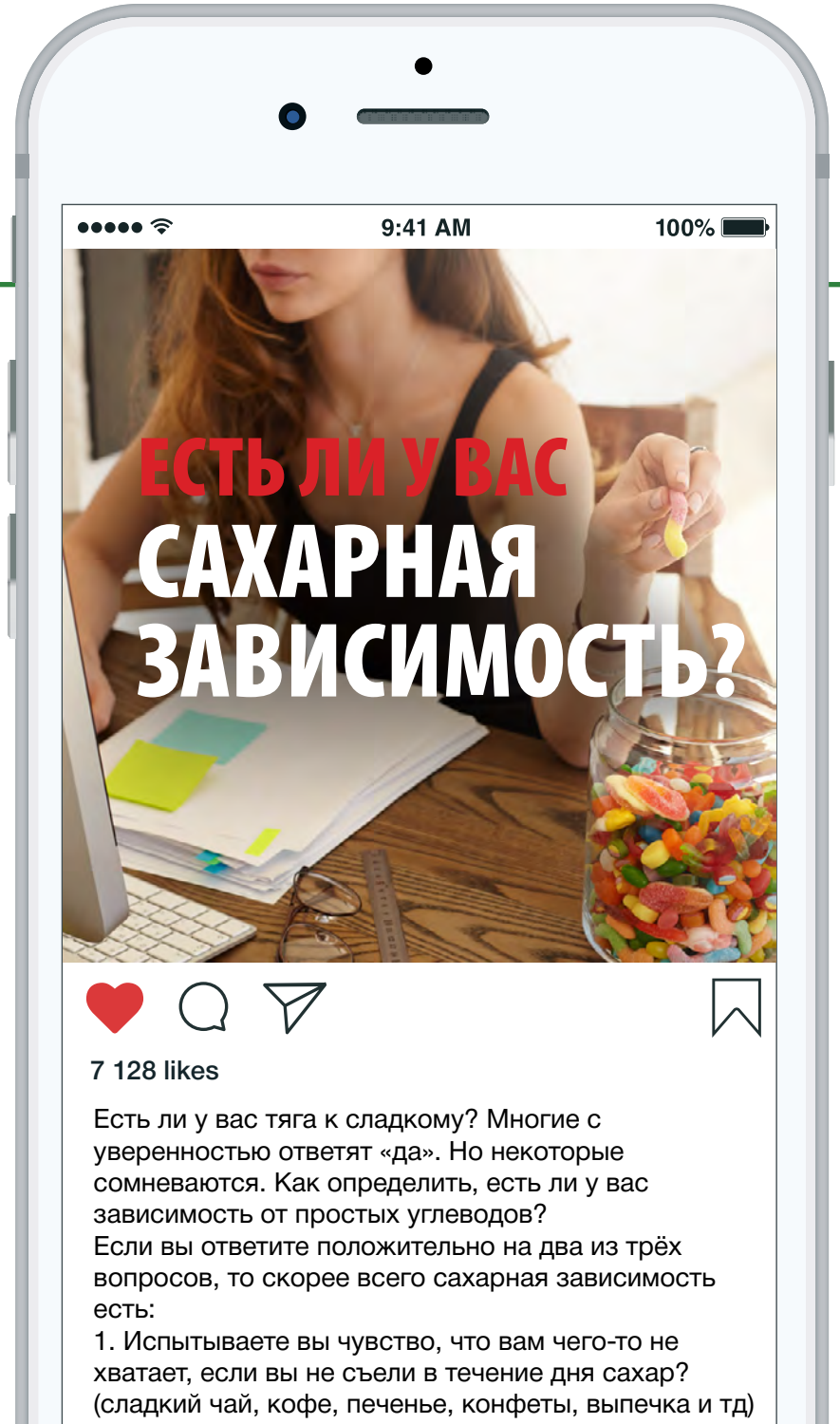
Если вы ответите положительно на два из трёх вопросов, то скорее всего сахарная зависимость есть:

1. Испытываете вы чувство, что вам чего-то не хватает, если вы не съели в течение дня сахар? (сладкий чай, кофе, печенье, конфеты, выпечка и т.д.).

2. Чувствуете необходимость «подзарядиться» в течение дня сладкими продуктами?

3. Бывает ли так, что ради сладкого вы меняете первоначальный маршрут и идёте через булочную/кофейню?

Ответили положительно на 2-3 вопроса? Вам обязательно нужно проработать зависимость, которая имеет разрушительное свойство для вашего здоровья.



8 пост

Сладкоежкам на заметку

Сахарную зависимость принято приравнивать к никотиновой и даже к алкогольной зависимости по способности влиять на метаболизм и вызывать симптомы абстиненции.

Что делать, если вы сладкоежка «со стажем»?

– Пройти программу «Антисахарный протокол».

– Убедиться, что нет дефицитных состояний, которые могут провоцировать тягу к сладкому (витамины, фитонутриенты).

– Отследить паттерны (привычные действия).

– Поработать над снижением уровня стресса, если он является причиной переедания простых углеводов.

– Добавить в питание чеснок или принять добавки с аллицином, которые влияют на рост грибков рода Candida. Грибы могут провоцировать переедание сладким.

– Пиколинат хрома хорошо зарекомендовал себя в борьбе с сахарной зависимостью.

– Включить продукты, уменьшающие всасывание углеводов и влияющие на уровень сахара в крови - NUTRILITE™ Контроль аппетита.

А вы как боретесь с зависимостью?

9 пост

Как избавиться от лишнего?

Лишние килограммы – бич современности. Мы все знаем, что это не только эстетическая проблема, но и большая нагрузка на органы и системы, понижение уровня иммунитета, возникновение гормонального дисбаланса .

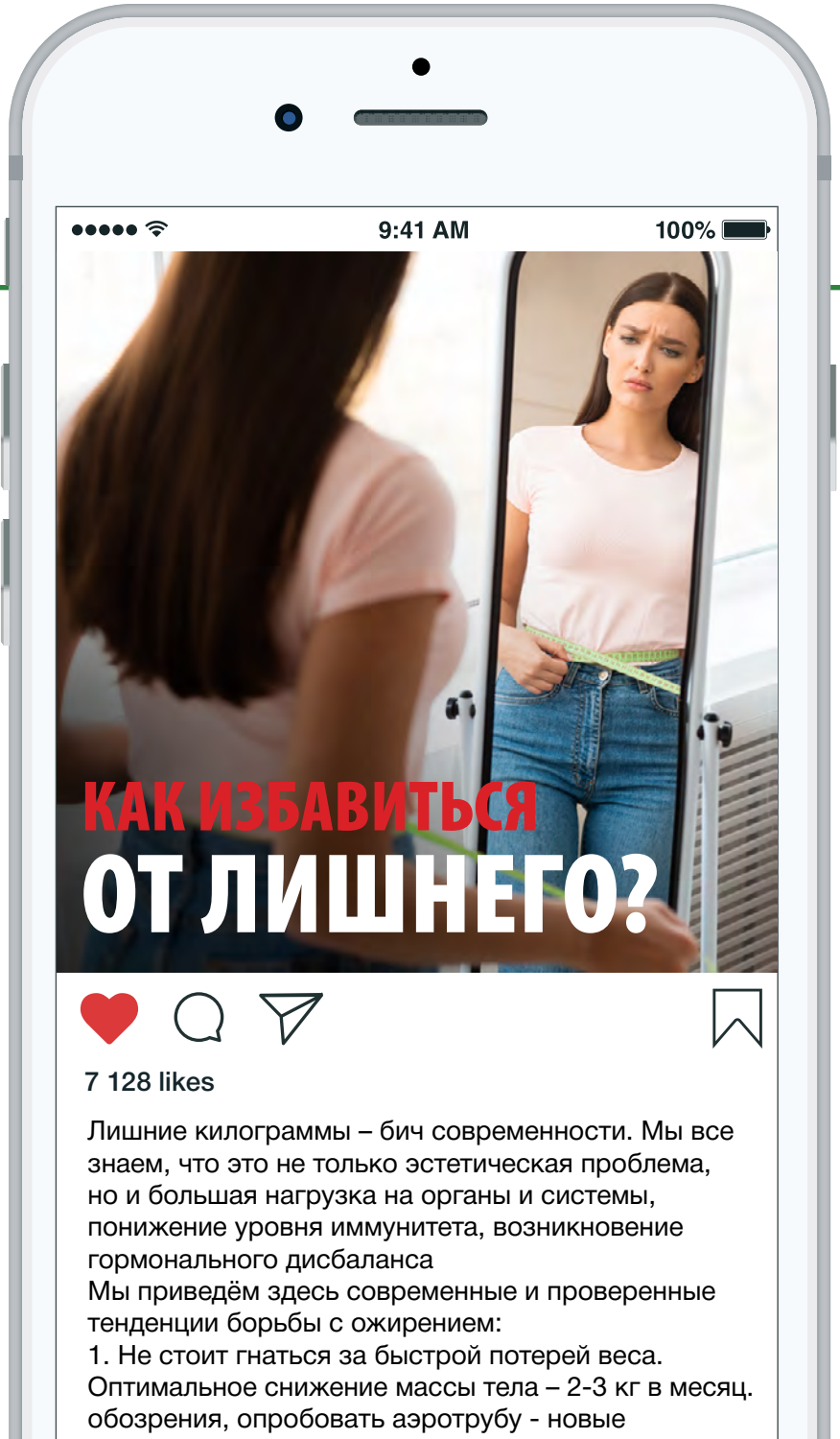
Мы приведём здесь современные и проверенные тенденции борьбы с ожирением:

1. Не стоит гнаться за быстрой потерей веса. Оптимальное снижение массы тела – 2-3 кг в месяц.

2. Подсчёт калорий уходит в прошлое как изжившая себя методика. Современная диетология рекомендует порционную систему, дающую большую степень свободы.

3. Обязательно найти причину: от ятрогенных (прием лекарственных препаратов) до гормональных. Самая распространённая причина – алиментарная, связанная с недостатком физической активности и избытком калорий.

4. Необходима нутритивная поддержка, так как жировая ткань аккумулирует в себе большую часть жирорастворимых витаминов. К тому же само по себе снижение веса – большая нагрузка на организм, требующая нутритивной поддержки.



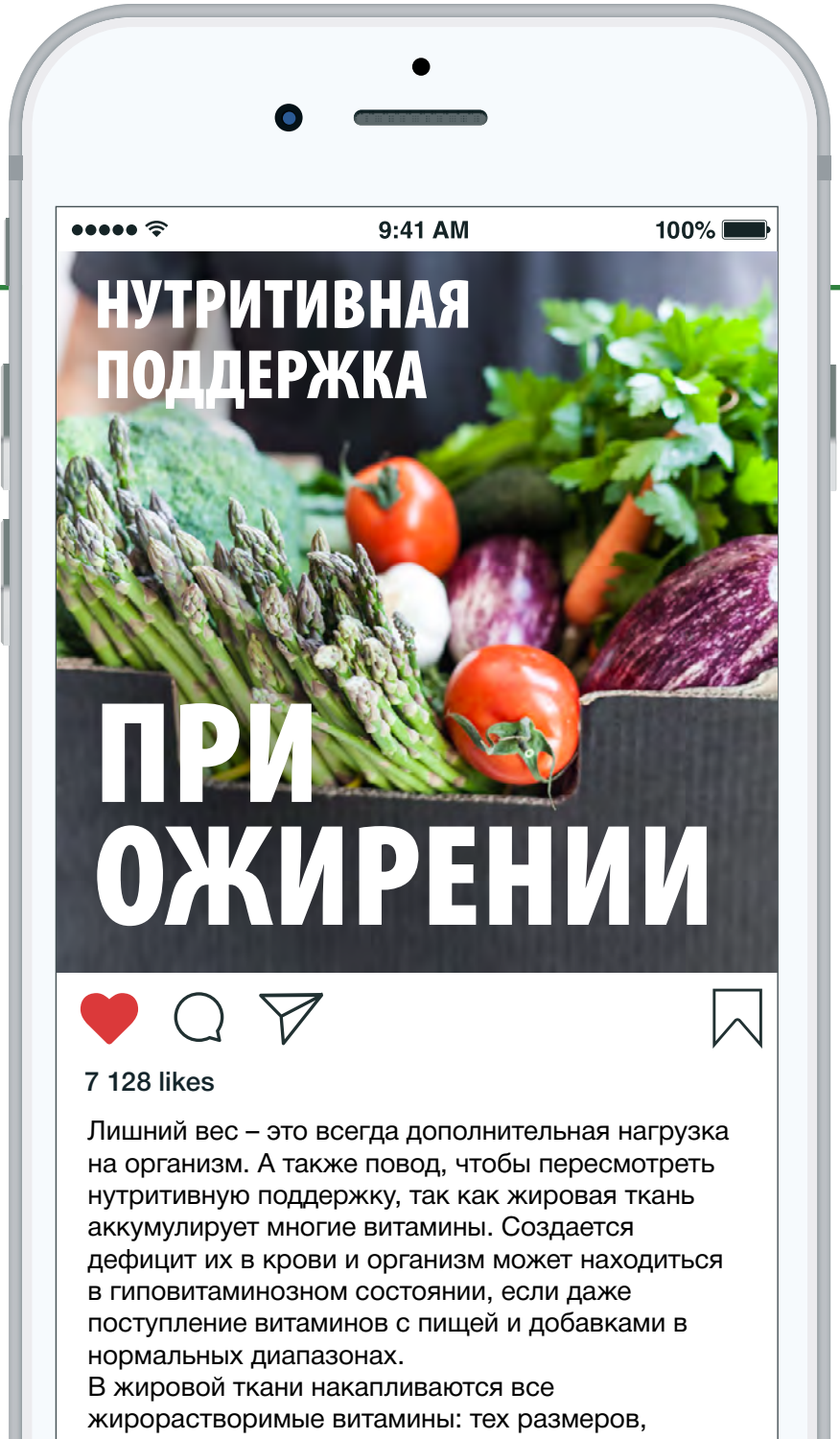
10 пост

Нутритивная поддержка при ожирении

Лишний вес – это всегда дополнительная нагрузка на организм. А также повод, чтобы пересмотреть нутритивную поддержку, так как жировая ткань аккумулирует многие витамины. Создаётся дефицит их в крови и организм может находиться в гиповитаминозном состоянии, если даже поступление витаминов с пищей и добавками в нормальных диапазонах.

В жировой ткани накапливаются все жирорастворимые витамины: А, Д, Е и К. если прирост жировой ткани преобладает, то витамины будут перераспределяться в адипоциты – клетки жировой ткани. Соответственно, людям с лишним весом, возможно, нужно задуматься над повышением суточной дозы этих витаминов. Мы советуем вам проконсультироваться со специалистом по поводу дозы, а сейчас хотим напомнить ещё об одной нутритивной поддержке – клетчатке. Она создает первичную сытость, уменьшает токсическую нагрузку, уменьшает всасываемость избытка жиров и простых сахаров.

А какие виды клетчатки вы знаете?



11 пост

Как «работает» глюкоманнан?

Глюкоманнан, входящий в состав добавки NUTRILITE™ Контроль аппетита является полисахаридом. То есть длинной молекулой, состоящей из маннозы и глюкозы. Но соединения между этими молекулами наш организм не может «разорвать», поскольку мы не умеем вырабатывать ферменты, гидролизующие этот полисахарид. А значит, эти углеводы пойдут в качестве питательных веществ не нам, а бактериям.

Второе удивительное свойство глюкоманнана - это способность набухать в разы (от 50 до 200) при попадании в воду и образовывать гелеобразную субстанцию.

Поэтому, если съесть глюкоманнан за 20-30 минут до еды и запить водой, то вскоре вы почувствуете сытость из-за растяжений стенок желудка. Это называется первичной сытостью, так как в желудке имеются специальные механические рецепторы, которые срабатывают на объём пищи. Вторичная сытость зависит от калорийности пищи.

Если сочетать первичную сытость и сбалансированную диету по жирам и белкам, то можно получить самый настоящий контроль над аппетитом.

12 пост

Как снизить холестерин

Долгое время правильной тактикой снижения холестерина считалась гипохолестериновая диета. Пока мы не узнали, что более 80% холестерина продуцируется в организме, и только около 20% мы получаем с пищей. Холестерин – в целом полезное вещество, необходимое для синтеза гормонов, желчных кислот, выработки витамина Д, устойчивости клеточных мембран.

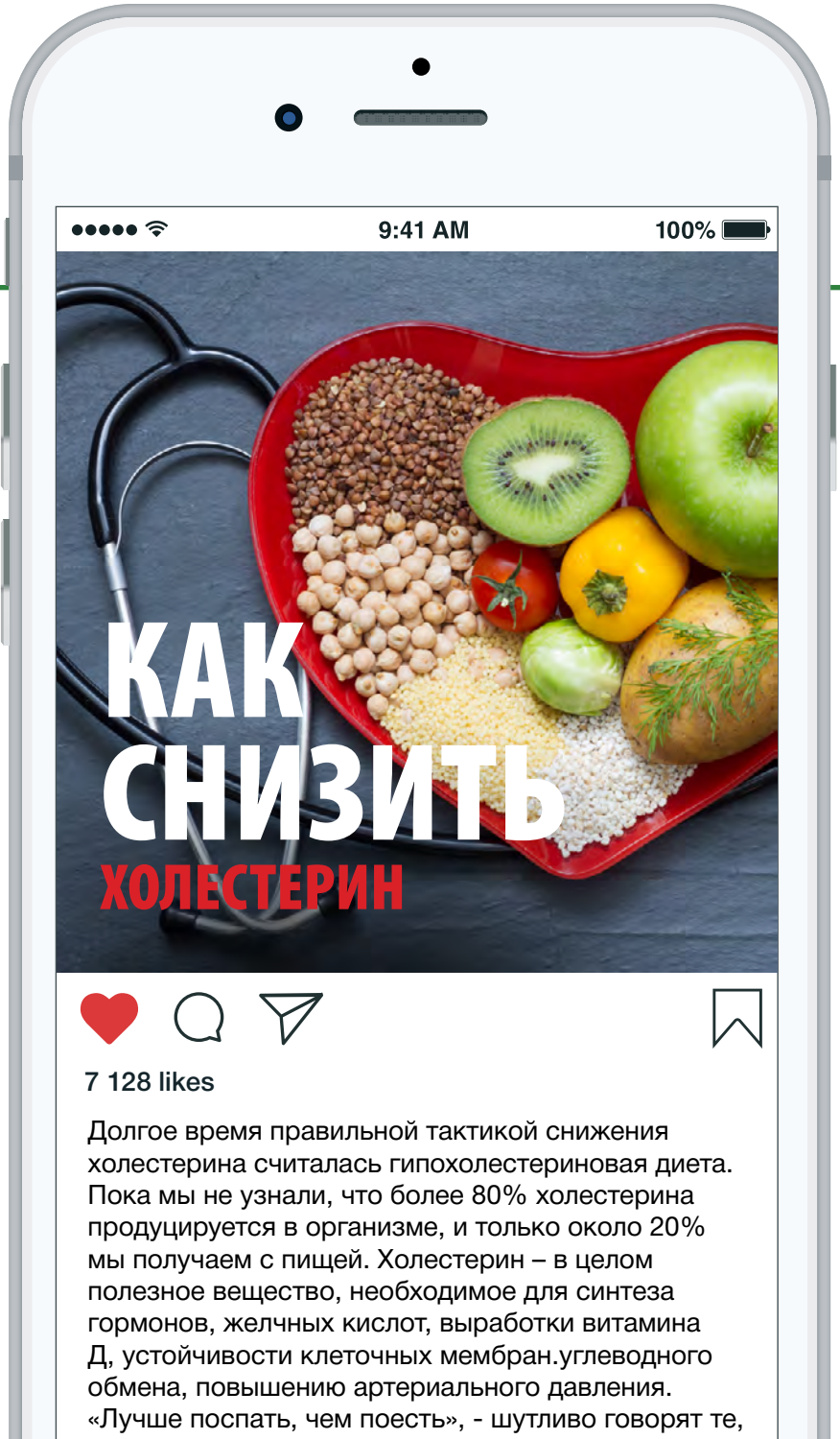
Как всегда – проблема в количестве и качестве. Если идет перекос в сторону липопротеидов низкой и очень низкой плотности («плохих» фракций холестерина), или в целом его становится слишком много, то есть опасность его отложения в сосудах.

Чем мы можем влиять на холестерин?

– Нормализацией стула. Следите за его регулярностью. Запоры будут способствовать рециркуляции холестерина. То есть он снова попадёт в кровь, вместо того, чтобы выйти наружу.

– Добавляйте клетчатку: инулин, глюкоманнан. Они как губка впитают в себя часть холестерина и выведут его.

– Минимизируйте простые углеводы, полученные синтетическим путем.



13 пост

Пищевые волокна

Клетчатка представляет собой длинноцепочечные углеводы. Она словно длинные поезда с множеством вагонов. Каждый вагон – простой углевод. Но в отличие, к примеру, от крахмала, который расщепляется ферментами организма человека, мы не можем их разделять на отдельные углеводы: в нашем организме нет таких ферментов. Зато они есть у бактерий, живущих в кишечнике. Они очень рады, когда получают клетчатку, поедают её и начинают быстро размножаться.

Дефицит нормальной микрофлоры и дисбиоз (нарушение соотношения различных видов микроорганизмов) на сегодняшний день похожи на эпидемию. Бесконтрольное применение антибиотиков, фастфуд, недостаток клетчатки, стресс, низкая кислотность желудка и дисфункция желчного пузыря – все это приводит к перечисленным нарушениям.

Как поддержать микробиом.

Не знаете с чего начать? – начните с простого: добавьте в рацион пребиотики. К пребиотикам относятся разные виды клетчатки: растворимая и нерастворимая. Следите за нормой овощей и добавьте готовые решения в виде саше с инулином и жевательных таблеток с пищевыми волокнами.

14 пост

Задержка рейса

Что означает регулярный стул?

Эстрогены не будут задерживаться в кишечнике и всасываться обратно, увеличивая общий пул эстрогенов, что может привести к эндометриозу, мастопатиям, миомам.

Холестерин, входящий в состав желчи, также не всосётся обратно, а вовремя выведется из организма.

Каловые камни не будут давить на стенки кишечника.

Вы будете чувствовать лёгкость и отличное настроение.

Что важно, чтобы «рейс не задерживался»?

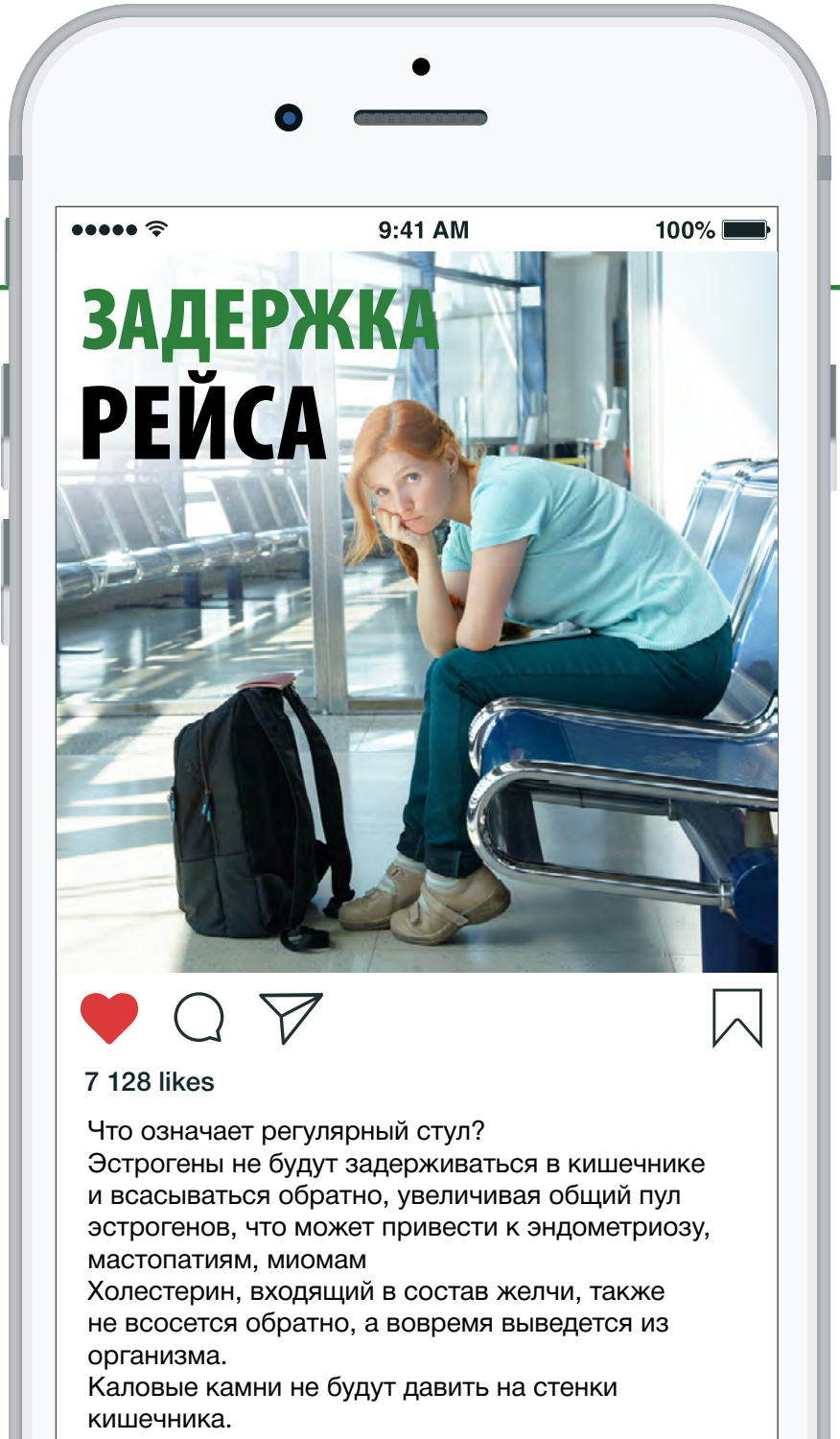
- Пить достаточно воды.

- Употреблять клетчатку.

- Добавить растительные масла.

- Двигаться, заниматься спортом.

Что из перечисленного делаете вы?



15 пост

Кето-питание и клетчатка

Что такое кето-диета? – Это лечебный протокол, который назначается при определённых проблемах: эпилепсия, судороги, дегенеративные заболевания мозга, инсулинорезистентность, ожирение. Не стоит назначать себе её самостоятельно, потому что важно контролировать кетоновые тела в крови, а это можно сделать только под контролем специалиста.

Кето-диета предполагает большое количество жиров, норму белка и минимальное количество углеводов. А значит овощи, листовая зелень, фрукты и ягоды минимизированы. Несмотря на лечебное воздействие протокола, микробиом резко сокращает свою численность и видовое разнообразие.

Если вы соблюдаете кето-диету или её более легкие варианты, вроде LCHF (низкоуглеводная высокожировая диета), то позаботьтесь о микрофлоре с помощью добавок с пищевыми волокнами. Они не нарушат протокол, так как не являются для нашего организма питательными, но снизят риски дисбиоза кишечника.

Кто из вас на кето-диете, поделитесь!

16 пост

Как обмануть голод?

За последние девять лет Россия поднялась с 14-го на 4-е место в мире по ожирению. Проблемы все те же: много простых углеводов, трансжиров, недостаток белка и очень большой дефицит клетчатки из овощей и фруктов. Сюда же добавим низкую физическую активность и хронический стресс.

Что нам мешает измениться в лучшую сторону? Иногда лень, чаще – недооценивание проблемы, а из насущных – голод. Голод заставляет нас забыть о целях и планах, руководит нами и нашим настроением. Как обмануть голод?

Делимся лайфхаками:

– Горячий чай или вода притупляет голод минут на 30-40.

– Особые виды клетчатки, например глюкоманнан, разбухают в желудке, создавая первичную сытость.

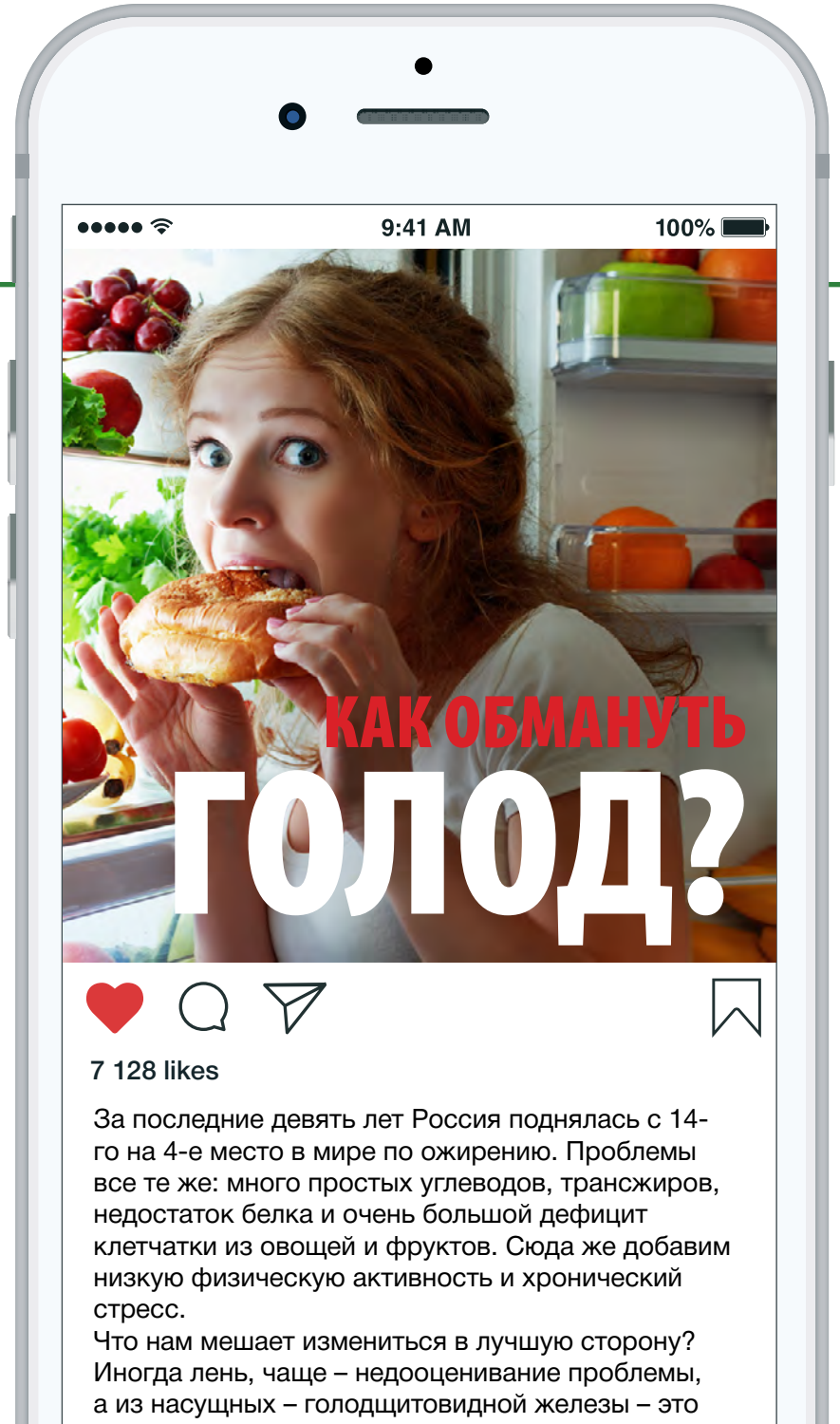
– Овощной салат в начале трапезы растягивает стенки желудка и воздействует на специальные рецепторы, отвечающие за чувство насыщения.

– Состояние «потока» - переключение на увлекательную деятельность, творчество блокирует сигналы голода.

– Полноценный сон.

– Физические нагрузки выше средней также притупляют голод.

А какие лайфхаки знаете вы?



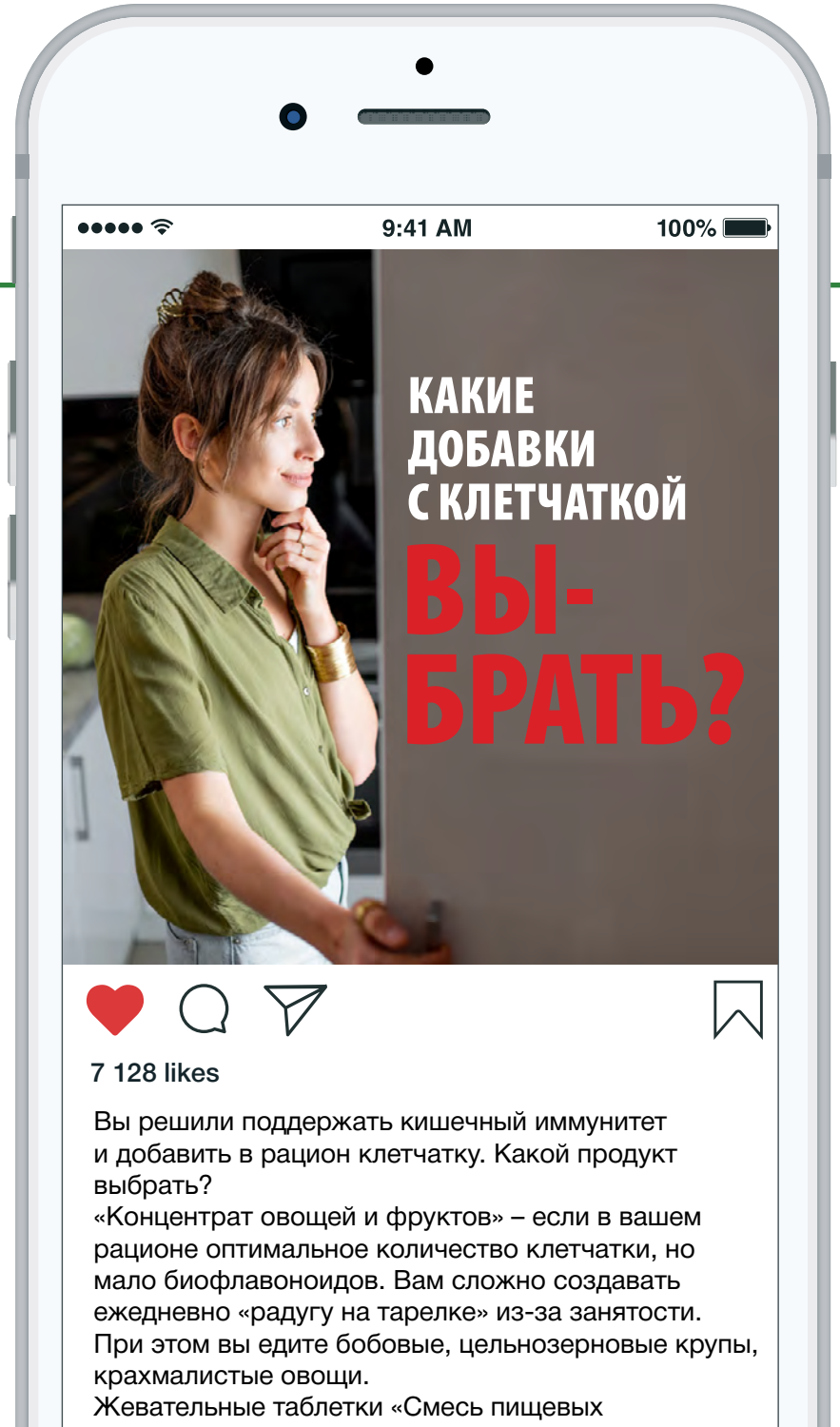
17 пост

Какие добавки с клетчаткой выбрать?

Вы решили поддержать кишечный иммунитет и добавить в рацион клетчатку. Какой продукт выбрать?

«Концентрат овощей и фруктов» – если в вашем рационе оптимальное количество клетчатки, но мало биофлавоноидов. Вам сложно создавать ежедневно «радугу на тарелке» из-за занятости. При этом вы едите бобовые, цельнозерновые крупы, крахмалистые овощи.

Жевательные таблетки «Смесь пищевых волокон». Содержат весь спектр клетчатки: олигосахариды, пектин, камеди, крахмалы – относятся к растворимой клетчатке. Целлюлоза, гемицелллюлоза, лигнин – нерастворимые волокна.

Полностью покрывают потребность в пищевых волокнах. Применение: обеденное питание в связи с лечебными диетами, переходным периодом, восстановление кишечника.

Смесь пищевых волокон с инулином содержит в основном растворимые пищевые волокна. Способствует восстановлению слизистой кишечника, устранению так называемой повышенной кишечной проницаемости («синдром дырявого кишечника»), при дисбиозах и дефиците микрофлоры.