

ZinoBiotic

Основная цель Zinobiotic — сбалансировать микрофлору в толстой кишке (толстом кишечнике) за счет подкармливания всех полезных бактерий, чтобы они могли расти и, следовательно, количественно преобладать над менее желательными бактериями. Это должно достигаться поддержанием баланса между всеми полезными бактериями по всей толстой кишке.

Многие другие продукты на рынке содержат только один или два ингредиента, которые влияют на небольшую часть бактерий или на ограниченный участок толстой кишки.



Ключевые преимущества

- Пять **различных источников** пищевых волокон
- Высокое** содержание клетчатки
- Стимулирует **рост всех полезных бактерий** по всей толстой кишке
- *Бета-глюкан** из овса способствует поддержанию **нормального уровня холестерина в крови.**
- *Резистентный крахмал** способствует **меньшему повышению уровня глюкозы в крови** после еды

** Подтверждено Европейским агентством по безопасности продуктов питания (European Food Safety Authority, EFSA)*

Смесь волокон ZinoBiotic

СОДЕРЖАНИЕ

ZinoBiotic — это концентрированная смесь 5 пищевых волокон, включая резистентный крахмал, инулин из корня цикория, оболочку семян подорожника, бета-глюкан из овса и фруктоолигосахарид (ФОС). Эти источники используются из-за высокого содержания пищевых волокон и потому, что они играют важную роль в поддержании баланса на разных участках толстого кишечника (толстой кишки).

МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА И ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

В толстом кишечнике человека более 100 триллионов бактерий: некоторые из них хорошие, а другие менее желательны. Полезные бактерии поддерживают много важных функций организма, таких как расщепление непереваренной пищи, выработка витаминов и развитие иммунной системы. Эти бактерии называются микробиотой, и, как и все другие живые организмы, микробиоту нужно подкармливать, чтобы она оставалась активной и здоровой, а вы получали от этого как можно больше пользы. Пищевые волокна устойчивы к перевариванию в тонком кишечнике и расщепляются полезными бактериями в толстом кишечнике. Здесь они служат пищей для микробиоты кишечника и стимулируют рост и активность полезных бактерий, что дает различные преимущества и в долгосрочной перспективе позволит полезным бактериям количественно преобладать над менее желательными бактериями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ КЛЕТЧАТКИ (ЕВРОПЕЙСКОЕ АГЕНСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY, EFSA))

Согласно европейским суточным нормам потребления нутриентов по данным Европейского агентства по безопасности продуктов питания EFSA, для нормальной работы пищеварительного тракта взрослым достаточно 25 грамм клетчатки в день. Согласно Скандинавским рекомендациям по питанию 2012 года, рекомендуемая норма потребления для взрослого составляет 25–35 г в день. Для детей от 2 лет предусмотрена норма 8–12 г в день. Начиная со школьного возраста, норму потребления следует постепенно увеличивать в течение всего подросткового периода, чтобы в конце достичь рекомендуемого уровня для взрослых.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Порция 11 г (2 мерных ложки)

Состав одной порции

Резистентный крахмал	2,7 г
Бета-глюкан из овса	1,5 г

Инулин	1,2 г
Фруктоолигосахариды	0,6 г

СОСТАВ

Резистентный крахмал (тапиока мальтодекстрин), бета-глюкан из овса, инулин, фруктоолигосахариды, порошок из оболочек семян подорожника, объемобразующий агент (ксантановая камедь E415), антикомкователь (трикальций фосфат E341), натуральный подсластитель (стевиоловые гликозиды E960)

Смесь волокон ZinoBiotic 180 г

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА. В одной мерной ложке смеси волокон ZinoBiotic содержится около 3 г клетчатки, полезной для бактерий в толстой кишке. Рекомендуем смешать 1–2 полных мерных ложки порошка с 1–1,5 дл жидкости на ваш выбор (например, с водой или молоком в шейкере для коктейлей). Если вы смешиваете порошок с готовым к употреблению LeanShake, BalanceShake или смузи, добавьте еще жидкости по вкусу. Продукт можно использовать 1–2 раза в день в зависимости от потребностей. В целом, если вы потребляете клетчатку, рекомендуется добавлять в рацион больше воды.



ХРАНЕНИЕ. Храните продукт в сухом и прохладном месте с закрытой крышкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рекомендуемую суточную дозу нельзя превышать. Пищевые добавки не заменяют разнообразную еду. Прежде чем препарат начнут принимать беременные женщины или дети до 1 года, следует проконсультироваться с врачом.

Вопросы и ответы по ZinoBiotic

Почему следует принимать смесь волокон ZinoBiotic?

Рекомендуется увеличивать ежедневное потребление клетчатки. Смесь волокон ZinoBiotic содержит несколько видов пищевых волокон, которые служат пищей для полезных бактерий в толстой кишке.

Можно ли принимать смесь волокон ZinoBiotic вместе с LeanShake?

Да. Вы можете употреблять оба продукта за один прием пищи или принимать их отдельно в разное время в течение дня в зависимости от своих предпочтений. Пищевые волокна в ZinoBiotic такие же, как и в LeanShake, так что норма потребления смеси волокон ZinoBiotic может зависеть от вашей суточной дозы LeanShake. В одной порции LeanShake на 60 г содержится 3 г клетчатки, полезной для бактерий в толстой кишке. Если вы принимаете больше двух порций LeanShake на 60 г в день, получается 6 г, поэтому вам не нужна дополнительная доза смеси волокон ZinoBiotic (это определяется для каждого человека индивидуально).

Кому не следует принимать смесь волокон ZinoBiotic?

Людым с проблемами желудка рекомендуется начать с малых доз и постепенно увеличивать дозировку в зависимости от своих предпочтений.

Какие симптомы можно наблюдать при употреблении смеси волокон ZinoBiotic?

Симптомы могут включать увеличение массы фекалий, бурчание и звуки. Кроме того, в связи с употреблением клетчатки может наблюдаться повышенный уровень газов, но в большинстве случаев это продолжается в течение короткого промежутка времени. Некоторые люди также испытывают легкий запор. При появлении этих и других симптомов важно обеспечить достаточное потребление жидкости, добавляя в свой рацион больше воды. Обычно это рекомендуется при потреблении любых пищевых волокон.