

 FROOMO

FROOMO

ваш провідник нового





ДОВІДНИК МІКРОНУТРИЄНТІВ



MORE QUALITY
for your life.

ЗМІСТ

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНИ	4
ВПЛИВ ДЕФІЦИТІВ МІКРОНУТРИЄНТІВ І НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ РІЗНИХ РЕЧОВИН НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	7
КОРОТКИЙ НАВІГАТОР ІЗ ВМІСТУ МІКРОНУТРИЄНТІВ У ПРОДУКТАХ	8
ВІТАМІНИ	
A.....	17
B ₁ , ТІАМІН.....	18
B ₂ , РИБОФЛАВІН	19
B ₃ , РР НІАЦІН.....	20
B ₅ , ПАНТОТЕНОВА КИСЛОТА.....	21
B ₆ , ПІРИДОКСИН	22
B ₉ , ФОЛІЄВА КИСЛОТА.....	23
B ₁₂ , ЦІАНОКОБАЛАМІН	24
C.....	25
D.....	26
H (B ₇), БІУТИН	26
E	27
МІНЕРАЛИ:	
МАГНІЙ Mg.....	28
КАЛЬЦІЙ Ca.....	29
ФОСФОР P	30
МІДЬ Cu	30
ЗАЛІЗО Fe	31
ЙОД I	31
МАРГАНЕЦЬ Mn	32
КАЛІЙ K	33
НАТРІЙ Na.....	33
МОЛІБДЕН Mo.....	34
ХРОМ Cr	34
СЕЛЕН Se	35
ЦИНК Zn.....	36

ЗМІСТ

ГІДРОЛІЗАТ КОЛАГЕНУ	37
ХОНДРОЇТИНУ СУЛЬФАТ	37
ГЛЮКОЗАМІНУ СУЛЬФАТ	38
КОЕНЗИМ Q10.....	38
ПОЛІЕНАСИЧЕНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ.....	39

ПРОБІОТИКИ:

Bifidobacterium longum.....	41
Streptococcus thermophilus	41
Bifidobacterium bifidum	41
Lactobacillus rhamnosus	42
Lactobacillus acidophilus.....	42
Lactobacillus bulgaricus.....	42
Bifidobacterium breve	43
Bifidobacterium lactis	43
Lactobacillus plantarum	43
Bifidobacterium infantis.....	43
Lactobacillus paracasei.....	43
Lactobacillus casei	44

ПРЕБІОТИКИ	44
-------------------------	-----------



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНИ

БАД (біологічно активні добавки) – природні та/або ідентичні природним біологічно активні речовини, а також пробіотичні мікроорганізми, призначені для вживання людиною як джерела поживних речовин.

МАКРОНУТРИЄНТИ



БІЛКИ



ЖИРИ



ВУГЛЕВОДИ

МІКРОНУТРИЄНТИ



ВІТАМІНИ



МІНЕРАЛИ



ОМЕГА-3
Й ІНШІ НЕОБХІДНІ
РЕЧОВИНИ

Фізіологічна потреба

58–117 г
БІЛКИ

70–102 г
ЖИРИ

Фізіологічна потреба

- вітамін С – 100 мг на добу
- вітамін А: для чоловіків – 1 мг, для жінок – 0,8 мг
- вітамін D – 15 мкг
- кальцій – 1000 мг
- магній – 420 мг
- залізо: для чоловіків – 10 мг, для жінок – 18 мг тощо

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНИ

Вітаміни (від лат. vita «життя» + амін) - група органічних сполук різноманітної хімічної природи, об'єднана за ознакою їх абсолютної потреби для організму як складова частина їжі.

Мінерали – хімічні елементи, потрібні живим організмам задля забезпечення нормальної життєдіяльності.

Елементи, що забезпечують життєдіяльність організму, класифікують за різними ознаками – вмістом в організмі, ступенем потреби, біологічною роллю, тканинною специфічністю та ін.

За вмістом у тілі людини та інших ссавців елементи ділять на:

- **макроелементи** (соті частки відсотка та більше) – кальцій, магній, фосфор, калій, натрій
- **мікроелементи** (від сотисядених до тисядених часток відсотка) – залізо, цинк, фосфор, молібден, мідь, йод, марганець, селен, хром

Солі мінералів утворюють:

- неорганічні сполуки – сульфати, карбонати, фосфати, ацетати та ін.
- органічні сполуки (хелати) – лактати, цитрати, аспаргінати, малати, піколінати, глюконати та ін.

Мінерал у хелатній формі потрапляє до організму в ролі амінокислоти, яка засвоюється на 80-90%. У перекладі з грецької хелат означає «клешня».

Саме так візуально виглядає цей хімічний зв'язок – іон мінералу, з усіх боків захоплений клешнею амінокислоти. Мінеральний комплекс з хелатним кільцем – це стійке та стабільне з'єднання.

Неорганічні форми мінералів добре підходять людям, які не мають проблем із травленням. Неодмінною умовою їх засвоєння є збалансоване харчування із достатнім споживанням амінокислот.

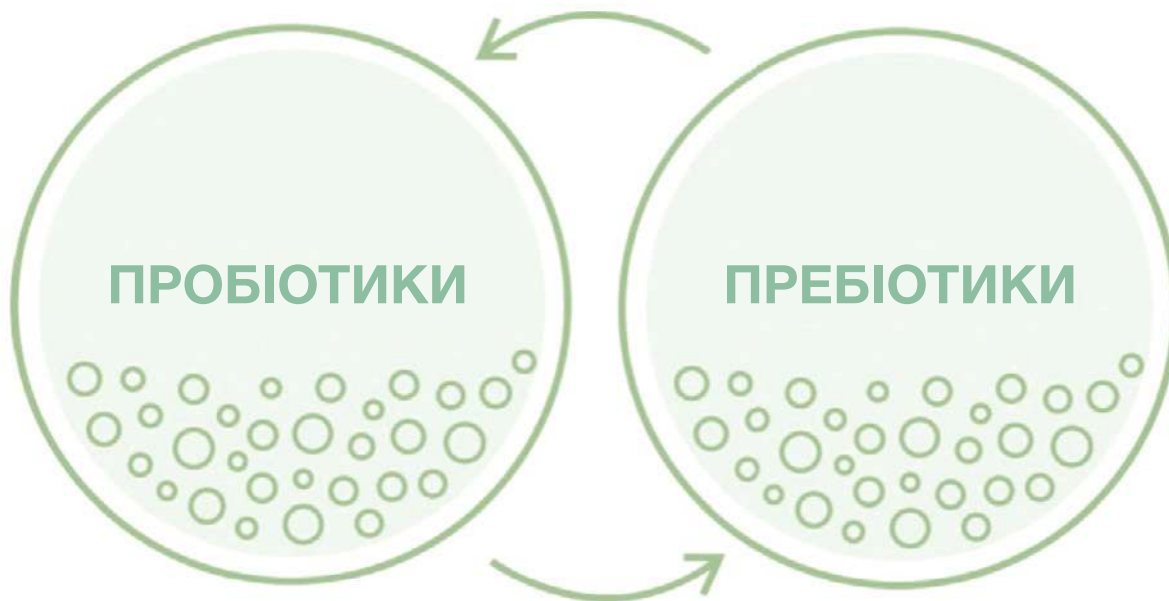
В такому випадку організм сам виконає хелатування.



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕРМІНИ

Пробіотики – живі мікроорганізми, які приносять користь господарю при введенні в адекватних кількостях.

Пребіотики – волокна, які викликають ріст або активність корисних мікроорганізмів, таких як бактерії та грибки.

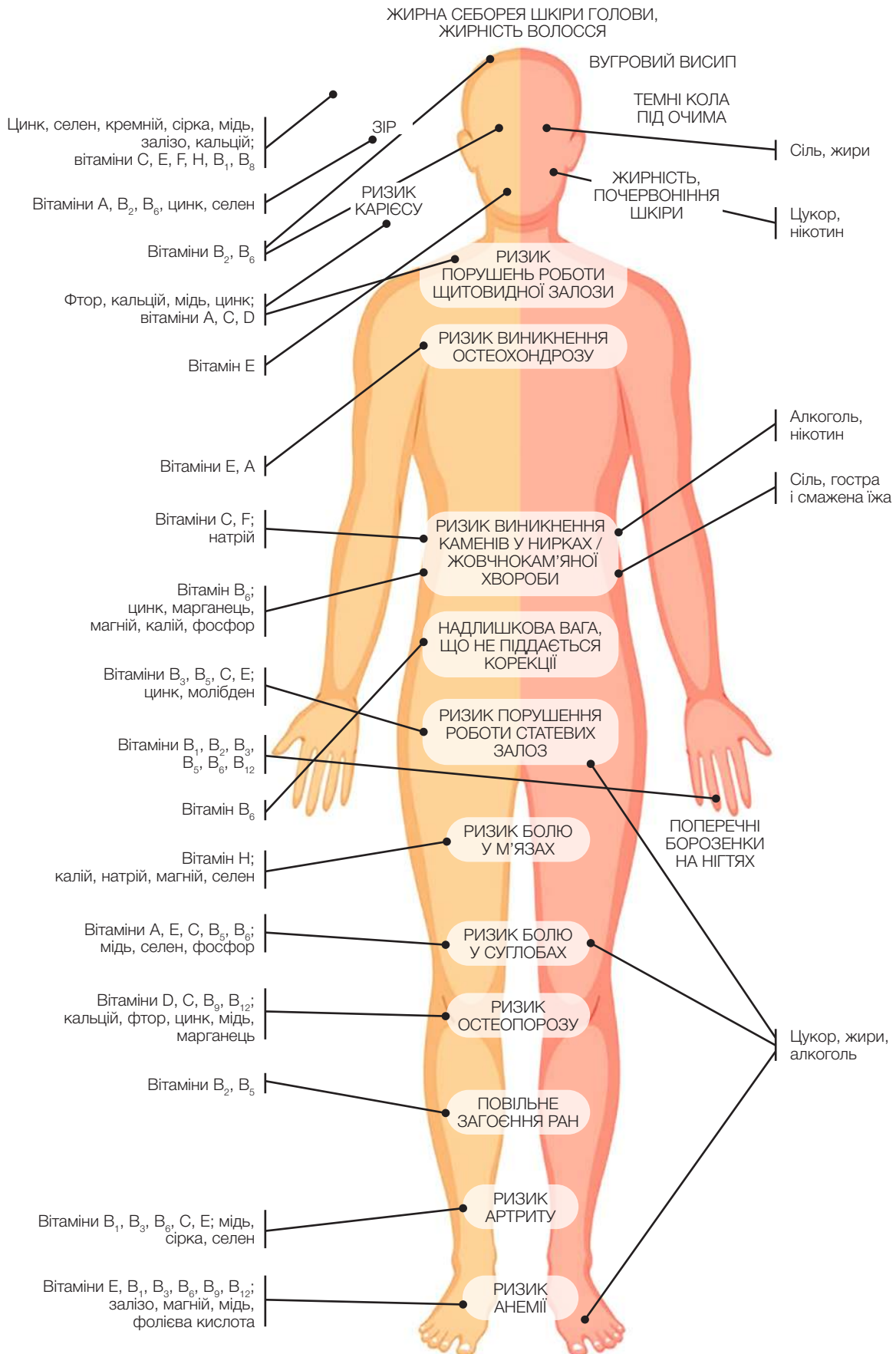


Синбіотики (від слова «синергія» (з давньогрец. – співучасть, сприяння, допомога) – суміш пробіотиків і пребіотиків.

Пребіотики підвищують шанси пробіотиків колонізувати кишечник у більших кількостях і на більш тривалий час.

ВПЛИВ ДЕФІЦИТІВ МІКРОНУТРИЄНТІВ І НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ РІЗНИХ РЕЧОВИН НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

НЕДОСТАТНІСТЬ
вітамінів, макро- та мікроелементів



НАДМІРНЕ
СПОЖИВАННЯ

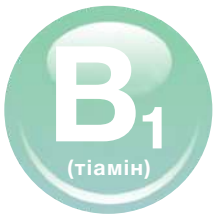
ВІТАМІНИ



Потреба на добу

900 мкг

Найбільший
припустимий
рівень споживання
для дорослих –
3000 мкг на добу.



Потреба на добу

1 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



Потреба на добу
для жінок – 1,3 мг
для чоловіків – 1,6 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



* усі значення для продуктів вказані з розрахунку на одну порцію

ВІТАМІНИ



Потреба на добу

20 мг

Верхній допустимий рівень споживання – 60 мг на добу



Потреба на добу

10 мг

Верхній допустимий рівень споживання не встановлено



Потреба на добу

2 мг

Верхній допустимий рівень споживання – 25 мг на добу



* усі значення для продуктів вказані з розрахунку на одну порцію

ВІТАМІНИ



Потреба на добу

200 мкг

Верхній допустимий рівень споживання – 1000 мкг на добу



Потреба на добу

2,4 мкг

Верхній допустимий рівень споживання – 1000 мкг на добу



Потреба на добу

15 мкг

Верхній допустимий рівень споживання – 50 мкг на добу



* усі значення для продуктів вказані з розрахунку на одну порцію

ВІТАМІНИ



**Потреба на добу
100 мг**

Верхній
допустимий рівень
споживання –
2000 мг на добу



**Потреба на добу
50 мкг**

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



**Потреба на добу
15 мг**

Верхній
допустимий рівень
споживання –
300 мг на добу



МІНЕРАЛИ



Потреба на добу

420 мг

Верхній допустимий рівень споживання не встановлено



Потреба на добу

1000 мг

Верхній допустимий рівень споживання – 2500 мг на добу



Потреба на добу

700 мг

Верхній допустимий рівень споживання не встановлено



* усі значення для продуктів вказані з розрахунку на одну порцію

МІНЕРАЛИ



**Потреба на добу
1 мг (1000 мкг)**

Верхній
допустимий рівень
споживання –
5 мг (5000 мкг)



**Потреба на добу
10 мг**

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



**Потреба на добу
150 мкг**

Верхній
допустимий рівень
споживання –
600 мкг на добу



* усі значення для продуктів вказані з розрахунку на одну порцію

МІНЕРАЛИ



Потреба на добу

2 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання –
5 мг на добу



1,3 мг



1,1 мг



1,2 мг



1,5 мг



1,2 мг



0,5 мг



0,79 мг



0,85 мг



0,79 мг



1,2 мг



0,5 мг



Потреба на добу

3500 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



300 мг



703 мг



632 мг



648 мг



647 мг



629 мг



931 мг



1096 мг



767 мг



845 мг



Потреба на добу

1500 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



550 мг



256 мг



270 мг



276 мг



437 мг



268 мг



1200 мг



757 мг



1202 мг



262 мг

МІНЕРАЛИ

Mo

Потреба на добу
70 мкг

Верхній
допустимий рівень
споживання –
600 мкг на добу



80 мкг

Cr

Потреба на добу
40 мкг

Верхній
допустимий рівень
споживання
не встановлено



60 мкг



43 мкг

Se

Потреба на добу
55-70 мкг

Верхній
допустимий рівень
споживання –
300 мкг на добу



42 мкг



42 мкг



45 мкг



24 мкг



24 мкг



24 мкг



26 мкг



24 мкг



21 мкг



21 мкг



21 мкг



21 мкг



20 мкг

Zn

Потреба на добу
10 мг

Верхній
допустимий рівень
споживання –
40 мг на добу



10 мг



10 мг



2 мг



3,3 мг



3,5 мг



3,3 мг



6,5 мг



1,5 мг



3,3 мг



3,3 мг



3,3 мг



4 мг



3,5 мг



3,7 мг



10 мг

БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ РЕЧОВИНИ

ГІДРОЛІЗАТ КОЛАГЕНУ



ХОНДРОЇТИНУ СУЛЬФАТ



КОЕНЗИМ Q10



ПОЛІНАСИЧЕНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ



ПРОБІОТИКИ ТА ПРЕБІОТИКИ



ВІТАМІН А



Відіграє важливу роль у процесах росту та репродукції, диференціювання епітеліальної та кісткової тканини, підтримки імунітету та зору

Дефіцит вітаміну А веде до порушення адаптації до темряви («куряча сліпота» або гемералопія), ороговіння шкірних покривів, знижує стійкість до інфекцій

Антиоксидант, потрібний для зору та кісток, а також нормального стану шкіри, волосся та роботи імунної системи

Бере участь в окисно-відновних процесах, регуляції синтезу білків

Сприяє нормальному обміну речовин, функції клітинних та субклітинних мембран

Відіграє важливу роль у формуванні кісток і зубів, а також жирових відкладень

Необхідний для росту нових клітин, що уповільнює процес старіння

Підвищує активність вироблення статевих гормонів

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Нічна («куряча») сліпота
- Ксерофтальмія (сухість рогівки та кон'юнктиви ока, що виникає через порушення слъозовиділення)
- Схильність до розвитку кишкових інфекцій
- Суха шкіра, що лущиться, ламкі нігті
- Схильність до себореї та акне
- Поява поперечних смужок на нігтях

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



B₁ (ТІАМІН)

Входить до складу найважливіших ферментів вуглеводного та енергетичного обміну, які забезпечують організм енергією та будівельними речовинами, а також підтримують метаболізм розгалужених амінокислот



Недостача цього вітаміну веде до серйозних порушень з боку нервової, травної та серцево-судинної систем



Бере участь у вуглеводному, жировому, білковому, водно-сольовому обміні



Чинить регулювальний вплив на діяльність нервової системи



Поліпшує циркуляцію крові та бере участь у кровотворенні



Оптимізує пізнавальну активність та інші функції мозку



Виступає як антиоксидант, захищаючи організм від руйнівного впливу старіння, алкоголю та нікотину



ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Порушення у роботі нервової системи
- Порушення в роботі серцево-судинної системи
- Порушення травлення
- Порушення рефлексів
- Проблеми з навчанням та запам'ятовуванням
- Часті головні болі
- Безсоння
- Депресія
- Дратівливість
- М'язова слабкість
- Задишка
- Анемія
- Втома
- Уповільнене загоєння ран
- Втрата апетиту

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



B₂ (РИБОФЛАВІН)



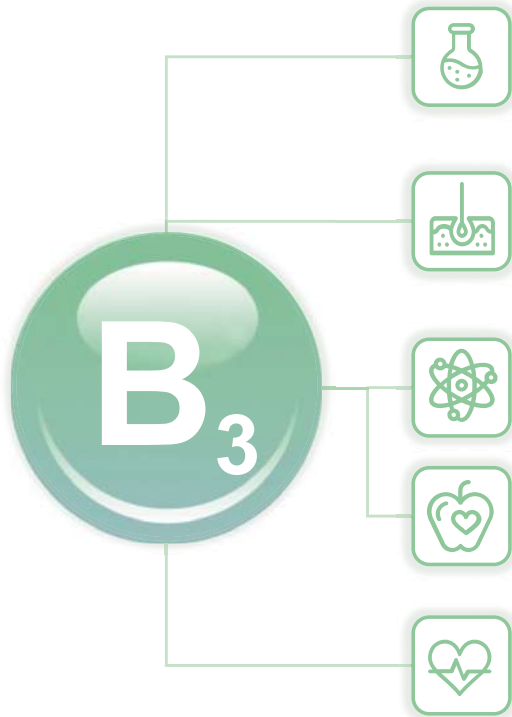
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Хейліт (тріщини в куточках рота)
- Набухання та болючість язика
- Відчуття піску в очах
- Кон'юнктивіт
- Підвищена світлочутливість
- Випадіння волосся
- Запаморочення
- Знижена концентрація уваги

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



В₃ (НІАЦИН)



Ніацин як кофермент бере участь в окисно-відновних реакціях енергетичного метаболізму



Недостатнє споживання супроводжується порушенням нормального стану шкірних покривів, порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту та нервової системи



Ніацин може синтезуватися з триптофану (з 60 мг триптофану утворюється 1 мг ніацину)



Бере участь у диханні тканин, вуглеводному та білковому обміні, покращує виділення шлункового соку



Розширює периферичні кровоносні судини, покращує кровообіг, нормалізує вміст холестерину у крові

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Втрата апетиту
- Слабкість
- Депресія
- Дратівливість
- Зниження когнітивних функцій
- Розсіяність

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



В₅ (ПАНТОТЕНОВА КИСЛОТА)



ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Схильність до дерматитів
- Депігментація та втрата волосся
- Розлади координації рухів
- Порушення функцій серця, ШКТ
- Ослаблення пам'яті та зору
- Дратівливість
- Випадіння волосся
- Хейліт (тріщини в куточках рота)

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



В₆ (ПІРИДОКСИН)



ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Дратівливість
- Нервовий, депресивний стан, безсоння
- Зниження імунітету
- М'язова атрофія
- Слабкість, тремор
- Дерматит
- Глосит (запалення язика), стоматит, хейліт (тріщини в куточках рота)
- Сухість шкіри, акне

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



В₉ (ФОЛІЄВА КИСЛОТА)



Фолати як кофермент беруть участь у метаболізмі нуклеїнових кислот та амінокислот



Дефіцит фолатів веде до порушення синтезу нуклеїнових кислот і білка, наслідком чого є гальмування росту і поділу клітин, особливо в тканинах, що швидко проліферують: кістковий мозок, епітелій кишечника та ін.



Бере участь у поділі еритроцитів, білковому обміні, синтезі ДНК та РНК, проліферації нових клітин

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Втома
- Пригніченість
- Почуття страху
- Проблеми зі сном
- Зниження захисних сил організму
- Кровоточивість ясен
- Передчасне посивіння

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)

 200 мкг	 200 мкг	 200 мкг	 162 мкг	 161 мкг	 162 мкг
 162 мкг	 161 мкг	 88,5 мкг	 115 мкг	 89,7 мкг	 175 мкг

B₁₂ (ЦІАНОКОБАЛАМІН)



ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Зміна ходи
- Крихісткість кісток
- Хронічна втома
- Запаморочення
- Захворювання очей
- Головні болі та мігрені
- Запалення язика
- Дратівливість
- Ускладнене дихання
- Погіршення пам'яті
- Нервовість

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



ВІТАМІН С



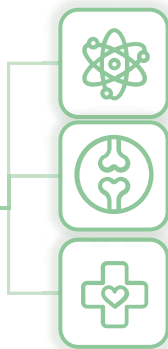
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Втома
- Зниження працездатності
- Зниження імунітету
- Катаракта, ослаблення зору
- Гінгівіт, кровоточивість ясен, схильність до запалень слизових
- Блідість та сухість шкіри, порушення загоєння ран, купероз
- Рання поява зморшок, випадіння волосся
- Навіть після слабких забоїв виникають і довго не проходять гематоми, варикоз

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



ВІТАМІН D



Підтримка гомеостазу кальцію та фосфору, здійснення процесів мінералізації кісткової тканини

Нестача вітаміну D призводить до порушення обміну кальцію та фосфору в кістках

Сприяє засвоєнню кальцію, підтримує його позитивний баланс, бере участь у нервово-м'язовій передачі

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- М'язова слабкість
- Бліда шкіра
- Болюче потовщення суглобів
- Депресія
- Безсоння
- Нервові розлади
- Дратівливість
- Випадіння, руйнування зубів

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Н (В₇) БІОТИН



Бере участь у метаболізмі жирних кислот, ізолейцину, валіну

Входить до складу ферментів, які регулюють жировий та білковий обмін та бере участь у синтезі ферментів, які регулюють обмін цукрів в організмі

Містить сірку, яка необхідна для вироблення колагену, сприяє підтримці нормального стану волосся і нігтів

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Втрата апетиту, сонливість, слабкість
- Кератокон'юнктивіт
- Сухість слизових
- Суха шкіра, що лущиться
- Себорейний дерматит
- Випадіння волосся, сухе та ламке волосся

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



ВІТАМІН Е



ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Схильність до запалення слизової оболонки та травного тракту
- Підвищена стомлюваність
- Дратівливість
- Розсіяність
- Передчасне старіння
- набряки
- В'ялість шкіри
- Гіперпігментація
- Ослаблення гостроти зору
- Ламкість та випадіння волосся

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Mg-МАГНІЙ



Є кофактором багатьох ферментів, зокрема, енергетичного метаболізму, бере участь у синтезі білків, нуклеїнових кислот



Має стабілізуючу дію для клітинних мембран, необхідний для підтримки гомеостазу кальцію, калію та натрію



Необхідний для синтезу гамма-ліноленової кислоти, засвоєння вітамінів групи В та низки обмінних процесів

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Судоми м'язів
- Порушення апетиту
- Дезорієнтація у часі та просторі
- Безсоння
- Дратівливість
- Порушення травлення

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Ca-КАЛЬЦІЙ



Необхідний елемент мінерального матриксу кістки



Виступає регулятором нервової системи, бере участь у м'язовому скороченні

Є найпоширенішим мінералом в організмі



Потрібен для процесів згортання крові



Бере участь у збереженні кислотно-лужної рівноваги, регулює проникність мембран капілярів



Забезпечує енергопостачання та бере участь у структурному утворенні білків, РНК та ДНК

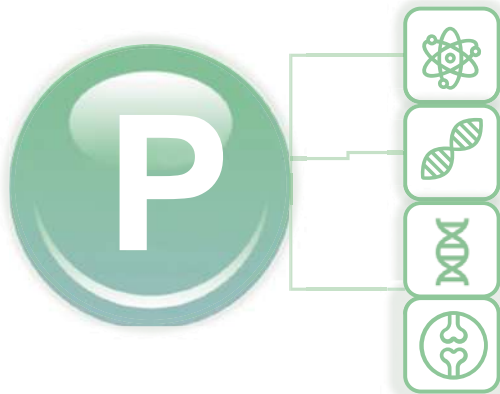
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Карієс
- Підвищена ламкість нігтів
- Судоми
- Оніміння кінцівок
- Болючість ясен
- Ризик остеопорозу у зв'язку з демінералізацією кісток

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Р-ФОСФОР



Бере участь в енергетичному обміні (у вигляді високоенергетичного АТФ) та регуляції кислотно-лужного балансу

Входить до складу фосфоліпідів, нуклеотидів та нуклеїнових кислот

Бере участь у регулюванні клітин шляхом фосфорилування ферментів

Необхідний для мінералізації кісток та зубів

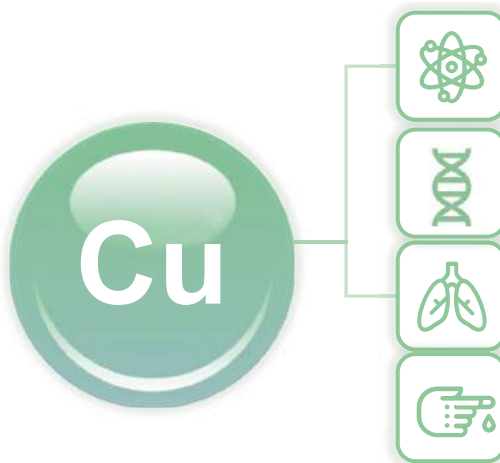
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Занепокоєння
- Дратівливість
- Слабкість
- Тремтіння
- Болі в кістках
- Втома
- Неритмічне дихання
- Оніміння
- Підвищена чутливість шкіри

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Сu-МІДЬ



Входить до складу ферментів, що володіють окислювально-відновною активністю та беруть участь у метаболізмі заліза

Стимулює засвоєння білків та вуглеводів

Бере участь у процесах забезпечення тканин організму людини киснем

Сприяє утворенню гемоглобіну в еритроцитах, що прискорює абсорбцію заліза

Регулює обмінні процеси у тканинах, а саме синтез еластину

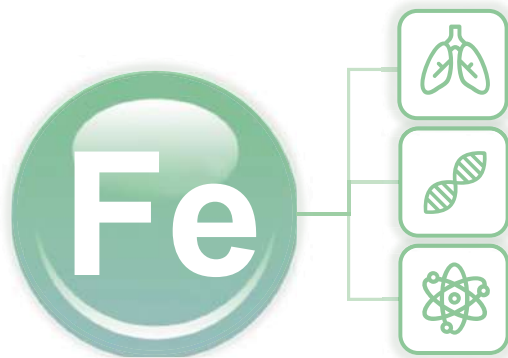
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Анемія
- Випадіння волосся
- Діарея
- Загальна слабкість
- Зниження швидкості загоєння ран

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Fe-ЗАЛІЗО



Бере участь у формуванні гемоглобіну, необхідного для транспортування кисню в організмі

Входить до складу різних за своєю функцією білків, зокрема, ферментів

Бере участь у транспортуванні електронів, кисню, забезпечує перебіг окисно-відновних реакцій та активацію перекисного окислення

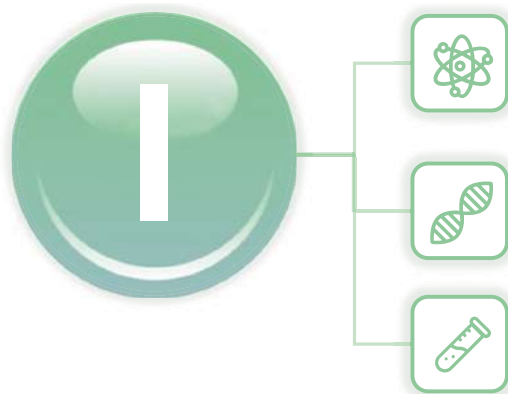
ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Анемія
- Втома
- Неприємний присмак у роті
- Зміни смакових рецепторів
- Зниження зору
- Блідість слизових, шкіри
- Волосся стає більш тонким

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



I-ЙОД



Бере участь у функціонуванні щитовидної залози, забезпечуючи утворення гормонів (тироксину та трийодтироніну)

Необхідний для зростання та диференціювання клітин усіх тканин організму людини, мітохондріального дихання, регуляції трансмембранного транспортування натрію та гормонів

Регулює швидкість енергетичного обміну

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Загальна слабкість
- Сонливість
- Головний біль

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Mn-МАРГАНЕЦЬ



Бере участь в утворенні кісткової та сполучної тканини



Входить до складу ферментів, що беруть участь у метаболізмі амінокислот, вуглеводів, катехоламінів



Потрібен для синтезу холестерину та нуклеотидів



Активізує ферменти, необхідні для засвоєння біотину, тіаміну та аскорбінової кислоти



Бере участь у регуляції синтезу статевих гормонів

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Підвищення рівня холестерину
- Розлади серцево-судинної системи
- Порушення панкреатичної функції
- Погіршення орієнтації у просторі та часі
- Порушення зору та слуху
- Дратівливість
- Втрата пам'яті
- Тремор
- Інтенсивне потовиділення
- Витончення зубної емалі

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



К-КАЛІЙ



Є основним внутрішньоклітинним іоном, що бере участь у регуляції водного, кислотного та електролітного балансу

Бере участь у процесах проведення нервових імпульсів, регуляції тиску

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Підвищена сухість шкіри
- Запалення шкіри
- Часті застудні захворювання
- Зниження когнітивних здібностей
- Нервовість
- Безсоння
- Порушення випорожнення
- набряки
- М'язова слабкість
- Періодичний головний біль
- Дихальні розлади

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



300 мг



703 мг



632 мг



648 мг



647 мг



629 мг



931 мг



1096 мг



767 мг



845 мг

Na-НАТРІЙ



Основний позаклітинний іон, що бере участь у перенесенні води, глюкози крові, генерації та передачі електричних нервових сигналів, м'язовому скороченні

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Огида до води
- Блювота, пронос
- Запаморочення, нудота, втрата рівноваги
- Слабкість, нестача енергії
- Втрата ваги

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



550 мг



256 мг



270 мг



276 мг



437 мг



268 мг



1200 мг



757 мг



1202 мг



262 мг

Mo-МОЛІБДЕН



Є кофактором багатьох ферментів, що забезпечують метаболізм сірковмісних амінокислот, пуринів та піримідинів



Забезпечує клітинну діяльність



Бере участь в обміні білків, запобігаючи утворенню канцерогенів

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Захворювання ротової порожнини
- Захворювання ясен
- Імпотенція

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



80 мкг

Cr-ХРОМ



Бере участь у регуляції вуглеводного та ліпідного обмінів з підтриманням нормальної толерантності організму до глюкози



Хром утворює комплексне поєднання з інсуліном більш активне, ніж вільний інсулін



Бере участь у синтезі білка, жирних кислот та холестерину

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Занепокоєння
- Втома
- Непереносимість глюкози

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



60 мкг



43 мкг

Se-СЕЛЕН



Есенційний елемент антиоксидантної системи захисту організму людини, має імуномодулювальну дію

Селен – необхідний компонент для низки основних процесів метаболізму та синтезу гормонів щитовидної залози

Бере участь у регуляції активності цитохрому-Р450, гемоксигенази, ряду інших мітохондріальних та цитозольних ферментів

Підтримує функцію макрофагів та активує функції NK-клітин та Т-лімфоцитів

Біодоступність селену збільшується метіоніном, аскорбіновою кислотою та вітаміном Е

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Зниження імунітету
- Порушення функцій печінки, підшлункової залози, засвоєння жирів
- Безсилля
- Підвищений рівень холестерину
- Безпліддя

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



Zn-ЦИНК



Входить до складу понад 300 ферментів, бере участь у процесах синтезу та розпаду вуглеводів, білків, жирів, нуклеїнових кислот та у регуляції експресії ряду генів

Стимулює репродуктивну функцію

Підтримує процеси оновлення тканин та покращує структуру шкіри

Бере участь у скороченні м'язів та синтезі інсуліну

Сприяє всмоктуванню цинку вітамін А, який стимулює утворення в ентероциті цинкзв'язувального білка

Необхідний для синтезу ретинолзв'язувального білка в печінці, що забезпечує транспортування вітаміну А в тканинах

ОЗНАКИ МОЖЛИВОГО ДЕФІЦИТУ:

- Підвищена схильність до інфекцій, підвищена стомлюваність
- Чутливість до світла
- «Куряча сліпота»
- Сухість слизових оболонок, гінгівіт, стоматит
- Часті респіраторні інфекції
- Суха шкіра, що лущиться, ламкі нігті, схильність до себорей та акне, поява поперечних смужок на нігтях

ДЕ МІСТИТЬСЯ? (в 1-й порції продукту)



ГІДРОЛІЗАТ КОЛАГЕНУ

ГІДРОЛІЗАТ КОЛАГЕНУ

Для наших продуктів ми використовуємо тільки бичачий колаген великої рогатої худоби, оскільки він має найкращу біодоступність для людського організму

- Накопичується в суглобах та підтримує регенерацію хрящів
- Є єдиним продуктом, для якого доведено стимулювання спеціалізованих клітин – хондроцитів, які відповідають за підтримання метаболізму позаклітинного матриксу
- Хондроцити контролюють швидкість відновлення хрящової тканини в суглобах і реагують на зміни у структурі хряща шляхом збільшення синтезу хрящової тканини
- Збільшує концентрацію колагену II типу та протеогліканів. Все це сприяє формуванню хрящової тканини у суглобах

ДЕ МІСТИТЬСЯ?



ХОНДРОЇТИНУ СУЛЬФАТ

ХОНДРОЇТИНУ СУЛЬФАТ

- Хондроїтину сульфат, поряд з гіалуроновою кислотою та глюкозаміну сульфатом, відноситься до природних компонентів міжклітинної речовини гіалінового хряща
- Молекула хондроїтину сульфату сильно заряджена і має поліаніонні властивості, завдяки чому бере участь у транспортуванні води, амінокислот і ліпідів
- Протизапальна дія пов'язана з гальмуванням активності лізосомальних ферментів, супероксидних радикалів та експресії прозапальних цитокінів
- Джерело – велика рогата худоба

ДЕ МІСТИТЬСЯ?



ГЛЮКОЗАМІНУ СУЛЬФАТ

ГЛЮКОЗАМІНУ СУЛЬФАТ

ДЕ МІСТИТЬСЯ?



Сума хондроїтину та глюкозаміну сульфатів на добову дозу гелю - 450 мг



675 мг в 2-х капсулах

- Глюкозамін – це моносахарид, є попередником багатьох глікозаміногліканів, таких як хондроїтину сульфат, керотан сульфат, гіалуронан глюкозаміну сульфат
- Стимулює хондроцити та підвищує ними синтез протеогліканів (хондропротективну дію), пригнічує продукцію маркерів запалення, а також знижує продукцію супероксидних аніонів макрофагами та пригнічує розвиток колагенового артриту (протизапальний ефект)
- Відомий синергізм у дії хондроїтину та глюкозаміну, що проявляється значним збільшенням продукції протеогліканів хондроцитами при сумісному застосуванні цих речовин
- Джерело – молюски та ракоподібні

КОЕНЗИМ-Q10

КОЕНЗИМ-Q10

ДЕ МІСТИТЬСЯ?



- З'єднання, що бере участь в енергетичному обміні та скороченні серцевого м'яза
- Будучи одним з найактивніших компонентів дихального ланцюга, коензим Q10 забезпечує клітинне дихання, являючи собою важливу ланку енергообміну, абсолютно необхідну для життєдіяльності всіх клітин
- Коензим Q10 (убіхінон) є одним з найважливіших антиоксидантів, оскільки він виробляється в самому організмі.
- Коензим Q10 (убіхінон) має антистресовий вплив на клітини шкіри, забезпечуючи їх енергією та прискорюючи регенерацію, є каталізатором спалювання жирів.
- Разом з вітамінами коензим Q10 забезпечує шкіру енергією, необхідною для їх регенерації, викликає реакцію відновлення колагену III типу, уповільнює процес старіння шкіри. У взаємодії з вітаміном А – запобігає ослабленню волокон еластину
- Стимулює прискорення синтезу молодого колагену

ПОЛІНЕНАСИЧЕНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ

Потреба для дорослих – 250 мг ДГК+ЕПК на добу

ПОЛІНЕНАСИЧЕНІ ЖИРНІ КИСЛОТИ



- Жирні кислоти з двома та більше подвійними зв'язками між вуглецевими атомами називаються поліненасиченими (ПНЖК)
- Особливе значення для організму людини мають такі ПНЖК як ліолева та ліоленова, що є структурними елементами клітинних мембран і забезпечують нормальний розвиток і адаптацію організму людини до несприятливих факторів навколишнього середовища
- ПНЖК є попередниками біорегуляторів – ейкозаноїдів, що утворюються з них
- Двома основними групами ПНЖК є кислоти сімейств Омега-6 та Омега-3. Жирні кислоти омега-6 містяться практично у всіх рослинних оліях та горіхах; омега-3 жирні кислоти також містяться в ряді олій (лляній, з насіння хрестоцвітих, соевій)
- Основним харчовим джерелом омега-3 жирних кислот є жирні сорти риб і деякі морепродукти
- З ПНЖК омега-6 особливе місце посідає ліолева кислота

ПНЖК:

- антиоксидантна функція
- підтримка імунітету
- підтримка нормального росту, розвитку та стану судин, нервової системи, шкіри, слизових
- підтримка нормального стану клітинних мембран

ДЕ МІСТЯТЬСЯ?



ω-3

Омега-3 1260 мг

Ейкозапентаєнова кислота 630 мг
Докозагексаєнова кислота 450 мг

ω-6

Омега-6

Ліолева кислота 330 мг
Гамма-ліоленова кислота 70 мг

ПРОБІОТИКИ

ПРОБІОТИКИ

ДЕ МІСТИТЬСЯ?



За що відповідають?:

- Цілісність кишкової стінки
- Травлення та всмоктування поживних речовин
- Фізичний бар'єр проти потенційних «загарбників»
- Інструмент детоксикації – нейтралізує ряд токсинів
- Навчання клітин імунної системи, регулювання системи «свій-чужий», профілактика автоімунних захворювань
- Контроль за розвитком запальних процесів в організмі
- Утворення енергії
- Нервово-психічне здоров'я
- Регуляція роботи мозку через виробництво нейромедіаторів
- Допомога в управлінні стресом
- Підтримання оптимального метаболізму та ваги
- Захист від системних бактеріальних інфекцій

Капсули містять 12 штамів бактерій і відносяться до синбіотиків (містять бактерії та харчування для них):

- Bifidobacterium longum
- Bifidobacterium breve
- Bifidobacterium bifidum
- Bifidobacterium infantis
- Bifidobacterium lactis
- Lactobacillus plantarum
- Lactobacillus casei
- Lactobacillus paracasei
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ПРОБІОТИКИ

Bifidobacterium longum

- Штам Bifidobacterium longum фізіологічний для організму людини і присутній у кишечнику з перших днів життя
- Необхідний для антагоністичного впливу на патогенні та умовно-патогенні мікроби, має активну колонізаційну резистентність

Streptococcus thermophilus

- Захищає тонку кишку, допомагаючи відновити втрачену шлунково-кишкову мікробіоту
- Сприяє розмноженню інших пробіотичних бактерій, водночас запобігаючи зростанню патогенних та умовно-патогенних мікроорганізмів
- Перетворює лактозу на молочну кислоту через фермент, який називається β -галактозидазою. Це полегшує травлення та дозволяє уникнути типових незручностей цього стану, таких як метеоризм, біль у животі та блювання

Bifidobacterium bifidum

- Штам є антагоністами широкого спектру патогенних (шигели, сальмонели, золотистого стафілококу та ін.) та умовно патогенних мікроорганізмів (протеї, клібсієли та ін.)
- Антитоксична дія Bifidobacterium bifidum забезпечується швидким заселенням кишечника, відновленням нормального мікробіому, що перешкоджає проникненню токсинів у внутрішнє середовище організму і, будучи природним біосорбентом, акумулює в значній кількості токсичні речовини, що потрапляють зовні або утворюються в організмі
- Біфідобактерії у високій концентрації активізують пристінне травлення кишечника, синтез вітамінів та амінокислот, посилюють захисну функцію кишечника та імунний захист організму

ПРОБІОТИКИ

Lactobacillus rhamnosus

- Цей штам є оптимальним пробіотиком, має високий відсоток виживання і транзитної колонізації в шлунково-кишковому тракті, прикріплюючись до кишкового шару слизової оболонки та епітелію
- Пригнічує життєдіяльність широкого спектра патогенних та умовно-патогенних мікроорганізмів, розвиток ентеротоксичних анаеробних бактерій та вірусів, перешкоджає їх адгезії в кишечнику
- Штам створює умови для розвитку природного мікробіому кишечника, підтримує його життєдіяльність, нормалізує мікробіоценоз шлунково-кишкового тракту
- Підвищує імунітет та неспецифічну резистентність організму
- Знижує викид цитокінів, пов'язаних з алергічними реакціями
- Допомагає запобігти виникненню харчової алергії
- Бере участь у синтезі амінокислот, вітаміну К та вітамінів групи В
- Сприяє всмоктуванню заліза, кальцію, вітаміну D

Lactobacillus acidophilus

- Позитивний вплив обумовлений молочною кислотою, що продукується живими лактобактеріями, яка забезпечує високу кислотність середовища та створює несприятливі умови для життєдіяльності кислочутливих патогенних та умовно-патогенних бактерій (стафілококи, протеї, ентеропатогенні кишкові палички)

Lactobacillus bulgaricus

- Сприяє зменшенню симптомів синдрому подразненого кишечника
- У процесі ферментації штам виробляє жирні кислоти з коротким ланцюгом, які дають енергію, що сприяє виробленню травних ферментів, що допомагають засвоєнню метаболітів, таких як необхідні вітаміни та мінерали

ПРОБІОТИКИ

Bifidobacterium breve

- Штам є бактеріальним видом з роду Bifidobacterium, який має пробіотичні властивості. Біфідобактерії – це тип бактерій, які симбіотично живуть у кишечнику людини

Bifidobacterium lactis

- Цей штам благотворно впливає на загальний травний комфорт
- Зменшує проникність кишечника
- Нормалізує перистальтику кишечника

Lactobacillus plantarum

- Штам має значну антиоксидантну активність
- Допомагає підтримувати проникність кишечника
- Здатний пригнічувати зростання газоутворюючих бактерій у кишечнику

Bifidobacterium infantis

- Знижує кількість патогенів
- Сприяє дозріванню вродженої імунної відповіді

Lactobacillus paracasei

- Допомагає стабілізувати мікробіоту кишечника, частоту випорожнень
- Зменшує симптоми синдрому подразненого кишечника
- Знижує рівень інфікування у пацієнтів із ослабленим імунітетом
- Допомагає зменшити симптоми вагінозу

ПРОБІОТИКИ

Lactobacillus casei

- Штам продукує молочну кислоту, яка дозволяє знижувати рівень кислотності в травній системі та пригнічує зростання умовно-патогенних мікроорганізмів
- Покращує регулярність дефекації (випорожнення)
- Підтримує нормальний рівень кислотності шлунка
- Запобігає розвитку діареї та запальних захворювань кишечника
- Зменшує алергічні прояви при непереносимості лактози
- Полегшує запори
- Має модулюючу дію імунної системи
- Зменшує ризик розвитку діареї, спричиненої антибіотиками

ПРЕБІОТИКИ

- Фруктоолігосахариди – пребіотики, нерозчинні волокна. ФОС діють як додатковий «активатор» бактерій в організмі



Види клітковини



Камеді:

- ріжкового дерева
- гуарова
- конжакова

КОНТАКТИ: 0800201520
info@froomo.com

Обирайте разом з
FROOMO

