



Что такое пребиотики?

Чем они полезны для организма, и где содержатся? Читайте статью эксперта по питанию компании Herbalife Аллы Васильевны Шилиной.

Все мы слышали о пребиотиках, но, возможно, не все из нас знают, что это такое, чем они полезны для организма, и в каких продуктах содержатся. Об этом расскажет эксперт компании Herbalife Алла Васильевна Шилина.

Наша пищеварительная система каждый день подвергается непростым испытаниям: неправильное питание, перекусы на ходу и несбалансированный рацион. Все это может привести к нарушениям в ее работе. Чтобы ваш организм был готов эффективно справляться с ежедневными вызовами, необходимо поддержать пищеварительную систему, обеспечив поступление важных питательных веществ, в том числе и пребиотиков.

Пребиотики - органические соединения, которые создают благоприятные условия

для роста нормальной микрофлоры кишечника и оказывают оптимальную поддержку пищеварения*. Они не расщепляются в желудке под действием кислоты и пищеварительных ферментов. В неизменном виде они достигают кишечника, где становятся пищей для полезных бактерий.

Пребиотики **бывают растворимые и нерастворимые:**

Растворимые имеют уникальный состав, который позволяет им перевариваться и ферментировать в кишечнике. Они замедляют пищеварение для максимального всасывания минералов, способствуют усилению моторики кишечника, являются источниками энергии для бактерий и создают чувство насыщения. К таким пребиотикам относят пектин, камедь, гумми, инулин, фруктоолигосахариды, галактоолигосахариды. Они содержатся в овсе, ячмене, яблоках, свекле, белокочанной капусте, черной смородине, клюкве, подорожнике, семенах льна и т.д.

Нерастворимые проходят через желудочно-кишечный тракт практически в неизменённом виде. Они помогают регулировать стул, сохраняя воду и способствуя прохождению пищи и отходов через пищеварительную систему. Нерастворимые пребиотики играют важнейшую роль в систематической очистке и дезоксидации организма, а также в модулировании уровня сахара в крови.

К таким пребиотикам относят целлюлозу, гемицеллюлозу, лигнины. Они содержатся в цельных зернах, орехах, отрубях и бобовых. Есть они и в овощах – репчатом луке, цикории, чесноке, фасоли, горохе и т.д. Они регулируют время транзита пищи через толстый кишечник, способствуют усилению моторики, благоприятно влияют на нормализацию пищеварения и процессы очищения организма, являются источниками энергии для полезной микрофлоры кишечника.

Важно потреблять и нерастворимые, и растворимые пищевые волокна. Оптимальное соотношение: 60% нерастворимых и 40% растворимых. Норма потребления пищевых волокон в день составляет 30 г**. Например, это 600 г малины или 1 кг орехов, но есть и более удобные способы, как обеспечить суточную норму.

Компания Herbalife – эксперт в области сбалансированного питания – выпускает «Растительный напиток Алоэ» в формате порошка. Всего одна порция этого продукта обеспечит более 40% суточной нормы в растворимых пищевых волокнах!

Алоэ помогает поддерживать естественную работу пищеварительной системы и способствует повышению активности ферментных систем. А пребиотики цикория (инулин) и лактозы коровьего молока способствуют росту полезной микрофлоры,

принимают участие в обменных процессах организма и очищают его от шлаков.

Вместе Алоэ и пребиотики обеспечивают комплексную поддержку пищеварительной системы.

Растительный напиток Алоэ от Herbalife – это польза Алоэ Вера и пребиотиков в одном продукте!

К преимуществам Растительного напитка Алоэ также можно отнести и удобный формат порошка, и низкую калорийность – всего 12 ккал в 1 порции. Помните, очень важно распределять пищевые волокна равномерно в течение дня. Для этого вы можете положиться на Напиток Алоэ (порошок) и использовать его как часть вашей ежедневной программы поддержки пищеварения.

Получайте пользу Алоэ и пребиотиков в одном продукте!

Чтобы узнать больше о пребиотиках и пищевых волокнах, получить план питания, подобранный специально для вас индивидуальным консультантом, заполните форму ниже:

*Согласно определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения)

**Согласно Приложению 2 к техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011)