

Fiber Powder

DuoLife Fiber Powder – це біологічно активна добавка в пакетиках, що містить комплекс розчинних харчових волокон з 4 джерел (у формі фірмових інгредієнтів) і запатентовану фірмову нуклеотидну формулу з дріжджів *Saccharomyces cerevisiae*. До складу препарату включені інгредієнти з натуральної сировини високої якості, які є надзвичайно багатим джерелом харчової клітковини. Оздоровчий ефект інгредієнтів, що містяться в біологічно активній добавці, підтверджений клінічними дослідженнями.



Коли?

Харчова клітковина (харчові волокна) виконує в харчуванні дуже важливу функцію, незважаючи на те, що вона не перетравлюється в травному тракті і не всмоктується в кров. Однак, вона дуже позитивно впливає на багато метаболічних та фізіологічних процесів в організмі людини і вважається так званим ПРЕБІОТИКОМ¹⁻⁵.

Біологічно активна добавка DuoLife Powder призначена для використання в допоміжних цілях:

- ▶ для тих, хто бажає щодня підтримувати нормальну роботу травного тракту і травні процеси;
- ▶ для тих, хто має запори і проблеми з уповільненим кишковим транзитом;
- ▶ для тих, хто має проблеми з травним трактом, пов'язані з порушенням природної мікрофлори кишківника;
- ▶ для тих, хто піклується про оптимальний стан товстої кишки;
- ▶ для тих, хто дотримується дієти LOW FODMAP (див. пояснення нижче);
- ▶ для тих, хто піклується про правильну масу тіла, підтримуючи схуднення, яке полягає в зниженні апетиту і тривалому відчутті ситості;
- ▶ для тих, у кого зайва вага, і хто бажає зменшити жирові відкладення;
- ▶ для тих, хто піклується про правильний рівень глюкози та холестерину в крові;
- ▶ для тих, хто бажає підтримувати оптимальний стан судин і належний артеріальний тиск;
- ▶ для тих, хто бажає підтримувати функції імунної системи;
- ▶ для тих, хто бажає очищати організм від накопичених токсинів;
- ▶ для тих, хто бажає підтримувати нормальне функціонування жовчного міхура;
- ▶ для тих, хто має проблеми з печією;
- ▶ для тих, хто бажає підтримувати оптимальне всмоктування мінералів з кишківника;
- ▶ для тих, хто бажає підтримувати оптимальні антиоксидантні процеси.

Як?

DuoLife Fiber Powder – це 100% натуральний склад з дуже високим вмістом розчинної фірмової харчової клітковини: NUTRIOSE^{®*}, SUNFIBER^{®**} і INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***}, а також запатентована формула дріжджів *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL^{™***}, з нормованим вмістом 60% нуклеотидів, що підтримує правильні функції імунної та травної систем.



DuoLife Fiber Powder – спосіб застосування:

Дорослі та діти старше 12 років: 1-2 пакетики на день всипати в страву або напій і добре перемішати. Вживати відразу після приготування. Рекомендується запити склянкою води або іншого напою. Не перевищувати рекомендованої максимальної добової дози.

Діти віком від 6 до 12 років, а також вагітні та годуючі жінки: Вживання продукту дозволяється після попередньої консультації з лікарем. Рекомендується вживання 1/4 – 1 пакетик на день, залежно від віку споживача та рекомендацій лікаря.

Продукт не призначений для дітей віком менше 6 років.

Продукт слід приймати завжди з відповідною кількістю рідини, оскільки її недостатнє споживання може спричинити запор.

Необхідно **дотримуватися ПЕРЕРВИ між прийомами ліків та клітковини**, оскільки їжа, багата клітковиною, може знизити всмоктування ліків з травного тракту.

Ліки рекомендується приймати за 1 годину до або принаймні через 2 години після вживання клітковини.

Продукт можна використовувати, наприклад, для загущення супів або соусів, а також випічки.



Склад: NUTRIOSE®* – запатентована формула розчинної кукурудзяної клітковини, SUNFIBER®** – запатентована формула розчинної клітковини з індійських гуарових бобів (*Cyamopsis tetragonolobus*) (галактоманнанова клітковина), INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** – запатентована формула розчинної клітковини у вигляді суміші органічної м'якоті плодів баобаба (*Adansonia digitata*) та органічної камеді акації (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™**** – запатентована формула дріжджів *Saccharomyces cerevisiae* з нормованим вмістом 60% нуклеотидів.

* NUTRIOSE® – зареєстрований товарний знак компанії Roquette Frères.

** SUNFIBER® – зареєстрований товарний знак компанії Taiyo Kagaku Co., Ltd.

*** INAVEA™ BAOBAB ACACIA та IMMUNEL™ – товарні знаки Nexira.

Вміст інгредієнтів у добовій порції продукту	1 пакетик (10 г)	2 пакетики (20 г)
NUTRIOSE®*	4,25 г	8,5 г
SUNFIBER®**	3,1 г	6,2 г
INAVEA™ BAOBAB ACACIA***	2,5 г	5 г
IMMUNEL™****	150 мг	300 мг
Загальний вміст клітковини	8 г	16 г

DuoLife пропонує два продукти, які містять клітковину: DuoLife Fiber Powder та DuoLife Fiber – в чому різниця між ними?

DuoLife Fiber Powder підтримує оптимальні функції травного тракту, імунної та нервової систем. У ньому використовуються інгредієнти з сильною пребіотичною дією. Його можна додавати в напої та їжу. Підходить для дієти LOW FODMAP.

DuoLife Fiber підтримує правильне функціонування травного тракту і сприяє засвоєнню інших поживних речовин з раціону. Також допомагає боротися із запальними процесами в кишківнику. Випускається у рідкій формі для безпосереднього вживання.

Скільки клітковини ми споживаємо і скільки повинні споживати?

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендована добова доза харчових волокон для дорослих повинна становити 20-40 г⁶. Інститут харчових продуктів та харчування встановлює стандарти для Польщі на рівні 30-35 г в день для дорослих. Ще одним показником добового споживання є рекомендація: 14 г клітковини на 1000 ккал у раціоні/день¹. Причому, середньодобове споживання клітковини в Польщі у 2016 році становило всього 15,4 г на 1 людину⁷.

Наукові спостереження показують, що суспільства, які споживають більше харчових волокон (до 30-40 г/день), мають менше проблем з травною, кровоносною та імунною системами, а відтак, менше проблем зі здоров'ям^{1,7}.

DuoLife Fiber Powder – це багате джерело розчинної харчової клітковини. Чим розчинна клітковина відрізняється від нерозчинної?

Харчові волокна діляться на дві фракції: розчинні та нерозчинні, з дещо різними фізіологічними функціями¹. Розчинна клітковина переважно складається з пектинів, камеді, рослинного слизу, деяких гемицеллюлоз, бета-глюканів та інших водорозчинних сполук.

Розчинна клітковина:

- ▶ набухає в кишківнику під впливом води і збільшує щільність хімусу;
- ▶ збільшує тривалість кишківникового транзиту;
- ▶ є живильним середовищем для корисних кишкових бактерій, що стимулює розвиток бактеріальної мікрофлори товстого кишківника (пребіотична дія);
- ▶ підсилює відчуття ситості, допомагаючи підтримувати правильну масу тіла, та сприяє зниженню ваги;
- ▶ допомагає забезпечувати належний рівень холестерину і тригліцеридів у крові, підтримуючи функції кровоносних судин і оптимальний кров'яний тиск. Дію, що сприяє оптимальним функціям системи кровообігу, має, в основному, фракція розчинної клітковини;
- ▶ сприяє уповільненню процесу засвоєння глюкози в тонкій кишці та зменшенню виділення інсуліну, що нормалізує рівень цукру у крові;
- ▶ сприяє затримці процесу всмоктування глюкози в тонкому кишківнику і зниженню вироблення інсуліну, що нормалізує рівень цукру в крові;
- ▶ сприяє всмоктуванню мінералів з кишківника;
- ▶ позитивно впливає на імунітет організму.

Нерозчинна клітковина – це в основному целюлоза і лігніни. Її функція полягає, передовсім, у підтримці перистальтики шлунково-кишкового тракту та збільшенні маси калу.

Що таке дієта LOW FODMAP? Чому інгредієнти DuoLife Fiber Powder підходять для дієти LOW FODMAP?

Це дієта з низьким вмістом коротколанцюгових, погано засвоюваних вуглеводів, які швидко ферментуються та характеризуються високим осмотичним тиском (таких як лактоза, фруктоза або поліоли). Це сприяє підтриманню оптимального стану травного тракту, мінімізації таких недуг, як метеоризм і дискомфорт у кишківнику, особливо у людей з синдромом подразненого кишківника або непереносимістю лактози.

Формули на основі клітковини, що містяться в продукті: SUNFIBER^{®**}, NUTRIOSE^{®*} та INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***}, підходять для дієти LOW FODMAP, оскільки **повільно** ферментуються і мають сприятливий вплив на кишківник. Продукти ферментації клітковини повільно вивільняються, тому використання SUNFIBER^{®**}, а також NUTRIOSE^{®*} і INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} зводить до мінімуму утворення газів внаслідок занадто швидкої кишкової ферментації (Рисунок 1).

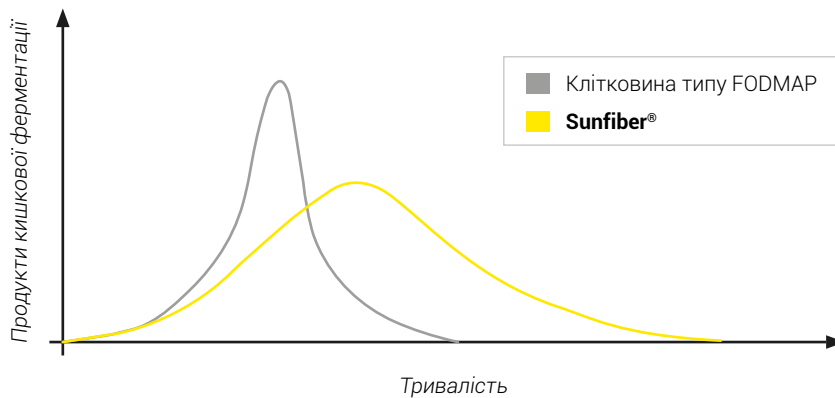


Рисунок 1: SUNFIBER® – корисна клітковина у дієті LOW FODMAP.

Що відрізняє NUTRIOSE®* – запатентовану формулу розчинної кукурудзяної клітковини?

Кукурудзяна клітковина **NUTRIOSE®** не проявляє алергенних властивостей, на відміну від клітковини зернових. Завдяки мікрогранульованій формі має дуже високу стабільність і розчинність, тому її можна додавати до гарячих страв, наприклад, супів. Наукові звіти показали позитивний пребіотичний вплив на організм і функції травного тракту, а також позитивний вплив на функції системи кровообігу⁸⁻¹¹. **Клінічні випробування, проведені для NUTRIOSE®** (звіти з конференцій), також продемонстрували сприятливий вплив на метаболічні процеси і підтримку правильної маси тіла. Кукурудзяна клітковина на 75% підлягає **повільній (а відтак сприятливій для кишківника) ферментації** в товстому кишківнику; при цьому не засвоюється бактеріями, присутніми в порожнині рота, і не сприяє розвитку карієсу. Препарат має низький глікемічний індекс і низьку калорійність (2 ккал/г).

SUNFIBER®** і INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** завдяки синергії сприяють розмноженню корисної мікрофлори кишківника, підтримуючи дію препарату NUTRIOSE®*.

SUNFIBER® – це органічна, частково гідролізована камедь з індійських гуарових бобів на базі галактоманнанів. **Однак, це не те ж саме, що широко використовується гуарова камедь.** На відміну від «класичної» гуарової камеді, вона має більш низьку молекулярну масу (20-50 кДа в порівнянні з 300-8000 кДа для негідролізованої камеді), тому відрізняється набагато меншою в'язкістю (в 2000 разів менше), що полегшує приготування препарату, легкого у вживанні й безпечного навіть у великих кількостях. Більш того, на відміну від гуарової камеді, її отримують в м'якому процесі ферментативного гідролізу при низькій температурі (37°C) виключно з ендосперму насіння.

SUNFIBER® підтримує оптимальні функції травного тракту і правильну масу тіла¹²⁻¹⁶, сприяє розмноженню корисних кишкових бактерій з роду *Bifidobacterium* і *Lactobacillus*, а також продукуванню коротко жирних кислот у товстому кишківнику (постбіотики)¹⁷. Завдяки чому він може підтримувати функції кишківника, імунної та нервової систем¹⁸. **Порція SUNFIBER®, що міститься в 1-2 пакетиках DuoLife Fiber Powder, рекомендована для забезпечення корисності інгредієнта для здоров'я.**

INAVEA™ – це синергетична, повністю органічна фірмова суміш двох джерел розчинної харчової клітковини африканських рослин: акації *Seyal* та баобабу.

INAVEA™ при порції 5 г/день (вміст 2 пакетиків DuoLife Fiber Powder) **має задокументовану ПРЕБІОТИЧНУ дію**, що сприяє розмноженню корисної мікрофлори кишківника, особливо роду *Bifidobacterium*. Крім того, **INAVEA™ підтримує метаболічні функції і допомагає організму боротися із запаленням в кишківнику**¹⁹⁻²¹.

Як SUNFIBER®, так і INAVEA™ демонструють всі корисні для здоров'я властивості клітковини, документально підтверджену корисну пребіотичну дію **і підходять для дієти LOW FODMAP.**

НУКЛЕОТИДИ – недооцінений компонент дієти на базі мінімально перероблених продуктів.

Нуклеотиди, що містяться в препараті **IMMUNEL™**, є джерелом сигнальних молекул та молекул-попередників в організмі, а також можуть повторно використовуватися для створення нових молекул нуклеїнових кислот, що входять до складу клітинних ядер. Вони є дуже важливим, однак, недооціненим компонентом дієти на базі мінімально перероблених продуктів²², **необхідних для правильного функціонування імунної та травної систем**²³⁻²⁴. Нуклеотиди з дріжджів *Saccharomyces cerevisiae* можуть сприяти регенерації пошкоджених клітин і тканин травного тракту, підтримуючи неспецифічний імунітет організму і т.зв. кишковий бар'єр. **Рекомендована добова доза IMMUNEL™ (300 мг) міститься в 2 пакетиках DuoLife Fiber Powder.**

Чим вирізняється DuoLife Fiber Powder?

- ▶ **100% натуральний склад** з дуже високим вмістом розчинної клітковини;
- ▶ Склад на базі **фірмових інгредієнтів з клінічно доведеною корисною для здоров'я дією**;
- ▶ Аж **4 джерела розчинної харчової клітковини**;
- ▶ Продукт **підходить для дієти LOW FODMAP**;
- ▶ **Синергічна** дія інгредієнтів;
- ▶ **Зручне використання** – порції в пакетиках для безпосереднього додавання в напій або страву;
- ▶ Продукт **НЕ МІСТИТЬ штучних наповнювачів, без ГМО**;
- ▶ Препарат **не містить штучних ароматизаторів**;
- ▶ Продукт **НЕ МІСТИТЬ глютену** – підходить людям з непереносимістю глютену;
- ▶ Продукт **підходить для веганів та вегетаріанців**.



Купуючи продукти DuoLife Fiber та/або DuoLife Fiber Powder, ви підтримуєте і вносите свій вклад в розвиток Фонду World Healthy Living Foundation.

Діяльність Фонду WHLF здійснюється за допомогою різних освітніх рішень та за підтримки Експертів у формі публікацій, лекцій та одноденних практичних занять, мета яких: допомогти людям усвідомити, що здоров'я – це процес, який залежить від нашого способу життя і душевного стану. Своєю діяльністю Фонд доводить, що ця сфера повністю знаходиться під нашим контролем, і наш щоденний вибір має ключове значення.

Скористайтеся знаннями і досвідом Експертів! Детальніше на: <http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

Бібліографія для препарату Fiber Powder знаходиться на окремій карті в теці.