



Здравословен начин на живот

primasanitas.com



Кратко описание:

Здравословният начин на живот представлява хетерогенна комбинация от здравословни хранителни навици (пълноценно, балансирано и разнообразно хранене), прием на достатъчно течности, витамини и минерали, физическа активност, липса на вредни навици (алкохол, наркотици, тютюнопушене), здравословен циркаден ритъм, психо-емоционално здраве и др.

Здравословните хранителни навици като профилактика от хронични незаразни болести

Хроничните незаразни заболявания (ХНЗ) са причина номер едно за смърт и инвалидизация в развитите държави. Тези заболявания убиват 41 милиона души всяка година и са отговорни за 71% от всички смъртни случаи в световен мащаб.

Хроничните незаразни заболявания се отнася до група състояния, които не са причинени основно от остра инфекция или травма, водят до дългосрочни последици за здравето и често създават необходимост от дългосрочно лечение и грижи. Тези състояния включват рак, сърдечно-съдови заболявания, диабет и хронични белодробни заболявания, автоимунни и др.

Много хронични незаразни заболявания могат да бъдат предотвратени чрез премахване на често срещани рискови фактори като употреба на тютюн, прекомерна употреба на алкохол, липса на физическа активност и нездравословно хранене.

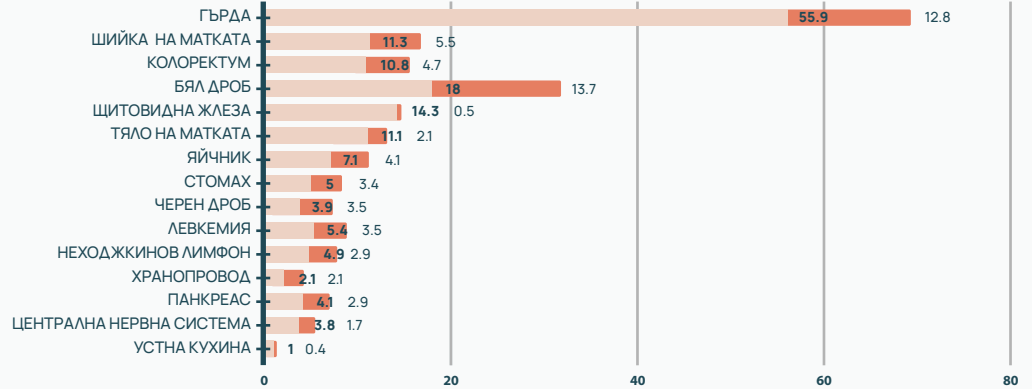
Повишеният индекс за модернизация на човечеството (Human Development Index - HDI) е пряко свързан с честотата на заболяемост от ХНЗ. Между всички хронични незаразни болести, най-отчетлива корелация със индекса за модернизация на човечеството имат новодиагностицираните онкологични болести. Долупосочената графика илюстрира разликата между заболяемостта и смъртността от различни онкологични заболявания между страните с висок и нисък индекс на модернизация.

Онкологична заболеваемост

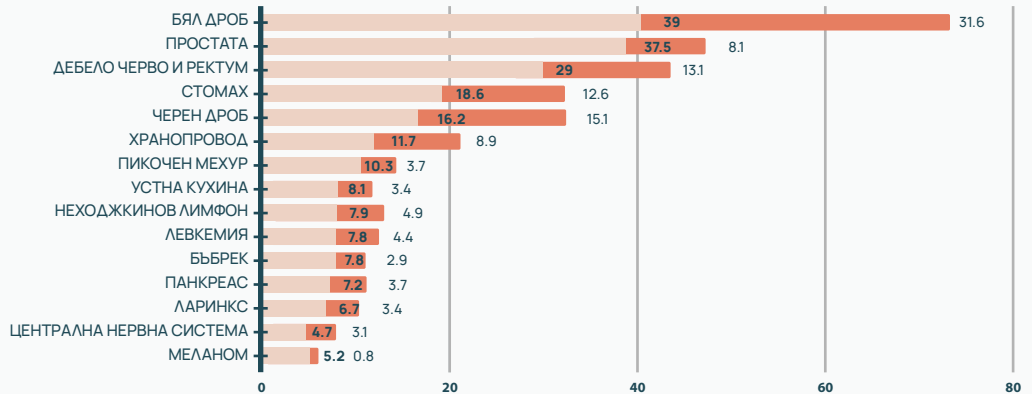
Онкологична смъртност

Висок индекс на модернизация

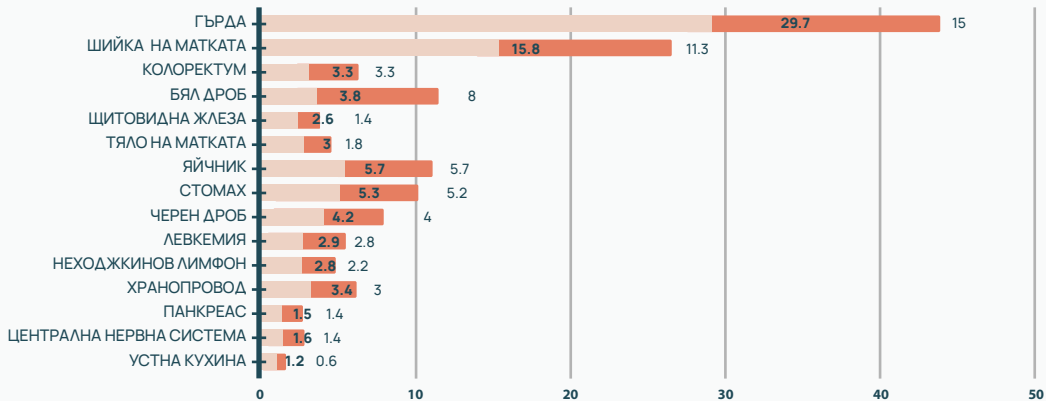
Възрасто-усреднена статистика на 100 000 жени



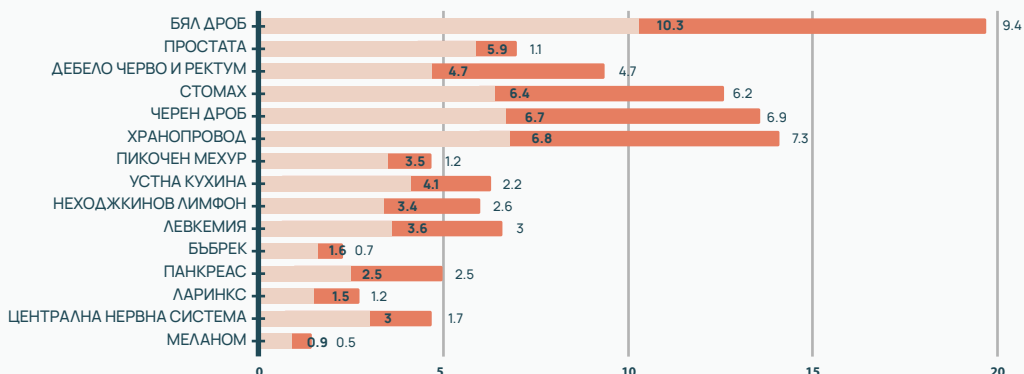
Възрасто-усреднена статистика на 100 000 мъже



Възрасто-усреднена статистика на 100 000 жени



Възрасто-усреднена статистика на 100 000 мъже



Нисък индекс на модернизация

Едновременно забързаният и заседнал начин на живот на модерното време, психо-емоционалният дистрес, липсата на здравословна хранителна и физическа култура, замърсената околна среда и затруднения достъп до качествени хранителни продукти обуславя статистическия бум на онкологичните заболявания през 21 век, силно зависими както от генетични, така и от външни фактори.

Парадоксално обаче, не всички страни със висок HDI индекс имат еднаква онкологична заболеваемост. Обяснението се свежда до няколко ключови различия в бита, културата и начина на живот на жителите в тези страни:

Сравнителен анализ

Сравнявайки статистиката на страните с най-високо число на диагностицирани злокачествени заболявания на 100 000 души, виждаме, че преобладават християнски страни с развити системи на здравеопазване, западен модел на хранене и липса на силно изразен религиозен начин на живот. Начело на тази класация са: Австралия /452/, Нова Зеландия /422/, Ирландия /372/, САЩ /362/, Дания/351/ и т.н.

Разглеждайки статистиката за страните с най-ниско число диагностицирани злокачествени заболявания на 100 000 души, виждаме, че преобладават мюсюлмански страни с умерено добре развити системи на здравеопазване, източно-средиземноморски модел на хранене, стриктен религиозен начин на живот (спазване на религиозен пост, избягване на определени храни).

Представители на такива страни са Саудитска Арабия /96/, Йемен /97/, Оман/103/, Обединените Арабски Емирства /106/, Катар /107/

При директно сравнение между Австралия (452 случая на 100 000) и Обединените Арабски Емирства (106 случая на 100 000), две страни с висок HDI, се отчита повече от четирикратната разлика в онкологичната заболеваемост между двете страни дължаща се до голяма степен на:



Значителна разлика в ежедневно ползване на билки и екстракти

Статистически данни от "Researchgate" демонстрират значителна разлика в знанията и навиците на средностатистическия представител на горепосочените страни за използване на храни, билки и екстракти както в ежедневно-та кулинарна дейност, така и като алтернативна "народна" медицина за лечение на различни тривиални патологични състояния като акне, кашлица, запек и главоболие, в полза на Обединените Арабски Емирства.

Значителна разлика в ежедневно употребата на алкохол

Статистически данни показват, че средната годишна консумация на алкохол в Обединените Арабски Емирства е около 3,85 литра твърд алкохол на глава на население, доколкото в Австралия е 10,36 литра.

Разлика в здравословните хранителни навици

Високата консумация на преработени храни, сол и захар и ниската консумация на риба, пълнозърнести храни, бобови култури, плодове, зеленчуци и ядки в ежедневието се свързват както с повишен риск от сърдечно съдови и метаболитни болести, така и с увеличение на заболеваемостта от онкологични такива. Статистически данни от "Global Nutrition Report" показват близо трикратна разлика в годишната смъртност от онкологични болести, асоциирани с вредни хранителни навици в тези страни. (Около 14,000 за Австралия и 5000 за ОАЕ на всеки 1 милион души). Допълнително в ОАЕ като част от тяхната култура и религия се отчита редуцирана консумацията на някои по-вредни храни като свинско червено месо.

Гладуване (Фастинг)

В мюсюлманските държави над 90% от населението изпълнява задължително религиозно гладуване (Рамадан), което се практикува всяка година в продължение на 1 месец и представлява 14 часова въздържане от храна и вода по време на светлата част на деня. Подобно въздържане е известно като умерено гладуване или "фастинг" в западните държави. Умереното гладуване има редица ползи за здравето, включително регулация на тегло, подобрени нива на кръвната захар, редуция на възпалителните процеси в тялото, подобро сърдечно здраве и редуция от риска от онкологично заболяване.

Смята се че здравословните ефекти на умереното гладуване са в следствие на индукция на процесите на клетъчна автофагия. Автофагията е важен процес, необходим за поддържането на правилна клетъчна хомеостаза. Тя е отговорна за изхвърлянето и рециклирането на метаболитни макромолекули и увредени клетъчни органиели чрез индуциране на клетъчни процеси на лизозомно разграждане. При стресови условия, включително дефицит на хранителни вещества, автофагията се активира значително за осигури поддържане на правилната клетъчна функция и оцеляването на здравите клетки.

Заклучение

Налице са очевидни различия в ежедневиия начин на живот на средностатистическия представител на тези територии, включващ здравословни хранителни навици, като повишен прием на плодове, зеленчуци, ядки, билки, риба и морски продукти и намален прием на трансмазнини, червено месо, преработени месни продукти и алкохол. Открояват се и огромни статистически разлики в процента от населението, който спазва някаква форма на диета, режим на хранене и гладуване или религиозен пост.

Вземайки предвид и факта, че по-ниската онкологична заболеваемост в ОАЕ е на фона на допълнителни негативни фактори, като по-ниска средна физическа активност, по-висок процент на тютюнопушене, по-висок процент на затлъстяване, по-нисък бюджет за здравеопазване, сходна средна възраст и по-висок индекс на замърсена околна среда, се подчертава допълнително важноста на здравословната храна, ниския прием на алкохол и добрата култура на хранене като една от основните профилактики за превенция от развитие както на онкологични, така и на други хронични незаразни болести.

Здравословно хранене

Средиземноморската диета и западната диета като две противоположни страни на една монета

Западната диета е характерна с консумация на по-високи количества преработени и рафинирани храни, богати на сол, добавена захар, добавени мазнини чрез пържене и паниране, повишен прием на алкохол, сладки и десерти, преработени месни продукти и червено месо и по-ниски количества на разнообразни продукти в естествената им форма като ядки, плодове и зеленчуци, натурални подправки, риба и морски дарове. Този модел на хранене е свързан с развитие и задълбочаване на множество хронични заболявания - затлъстяване, сърдечно-съдови болести, онкологични болести, ендокринни заболявания, аутоимунни заболявания и др.

Средиземноморската диета се счита за една от най-полезните диети в света и представлява абсолютна противоположност на западния модел на хранене.

Западна диета

Десерти / Захарни изделия
Силно преработени храни
Обработени меса
Червени меса

Млечни продукти
(с високо съдържание на мазнини)
Рафинирани зърна
Картофи

Цели зърна
Зеленчуци
Плодове
Бобови

Средиземноморска диета

Сладки
Картофи
Червени меса
Обработени меса
Ядки, семена, маслини
Бобови растения, яйца
Бяло месо, морски дарове, риба
Млечни продукти
(за предпочитане с ниско съдържание на мазнини)
Зехтин
Плодове, зеленчуци
Зърнени култури
(за предпочитане пълнозърнести)

Данни от множество клинични проучвания сочат, че средиземноморската диета е свързана с намален риск от сърдечно-съдови заболявания, метаболитен синдром, редуциран риск от диабет тип 2, дислипидемия, редукция във възпалителните маркери и редуциран риск от смърт от онкологично заболяване, в сравнение с други диети. Здравословният ѝ ефект се дължи на увеличаване на приема на полезни хранителни вещества като:

1. Висок прием на сложни въглехидрати от пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци богати на фибри, растителни полифеноли, полизахариди, алкалоиди, сапонини д.р.

Високият дневен прием на полифеноли от разнообразни храни (над 600 мг/г) е свързан със здравословно функциониращ чревен микробиом, редукция на възпалителните реакции и оксидативен стрес и редукция на риска от развитие на хронични незаразни болести и смърт.

2. Висок прием на биологично активните Омега 3 ненаситени мастни киселини от морски произход - ейкозапентаенова и докозахексаенова киселина (EPA и DHA)

Вследствие на провеждане на диетата се подобрява цялостното съотношение между консумацията на Омега 3 EPA/DHA и Омега 6/9 мастни киселини, намалява се прекомерната консумация на наситени мастни киселини от животински произход и се ограничава силно приемът на вредните трансмазнини. Този подобрен баланс на хранителни мазнини е свързан с редуцирано производство на проинфламаторни сигнални молекули (простагландини, интерлевкини и левкотриени) и подобрен липиден профил, което води до редукция на риска от множество хронични и възпалителни заболявания.

3. Прием на протеин от висококачествени хранителни източници

Средиземноморската диета е свързана с консумация на непреработени храни с високо протеиново съдържание (пилешки гърди, скарриди, риба, пуешко месо, телешко месо), по този начин се редуцира приема на допълнителни хранителни групи, като прости въглехидрати, наситени мастни киселини и трансмазнини.

Диетата ограничава консумацията на преработени храни с по-ниско съдържание на протеин и по-високи стойности на вредни хранителни вещества (пушени салами, осолени колбаси, някои млечни продукти) като по този начин се постига максимално чист протеинов прием по време на хранене.

4. Витамини и минерали

Витамините и минералите имат есенциална роля за поддържането на нормалните клетъчни функции и процесите на растеж и развитие. Те са необходими за множество ензимни процеси, електролитен баланс, генериране на нервен импулс, формиране на костния матрикс, хормоналната регулация, заздравяването на рани и много други физиологични процеси. Средиземноморската диета насърчава хранителното разнообразие с прием на много непреработени храни от растителен и животински произход, източници на всички необходими витамини и минерали, като по този начин превентивира развитието на техните дефицити в тялото.

Препоръчителен прием на калории и макронутриенти

Препоръчителният дневен калориен прием се измерва спрямо ръста, теглото и физическата активност като обикновено варира между 25-30 kcal/kg/ден.

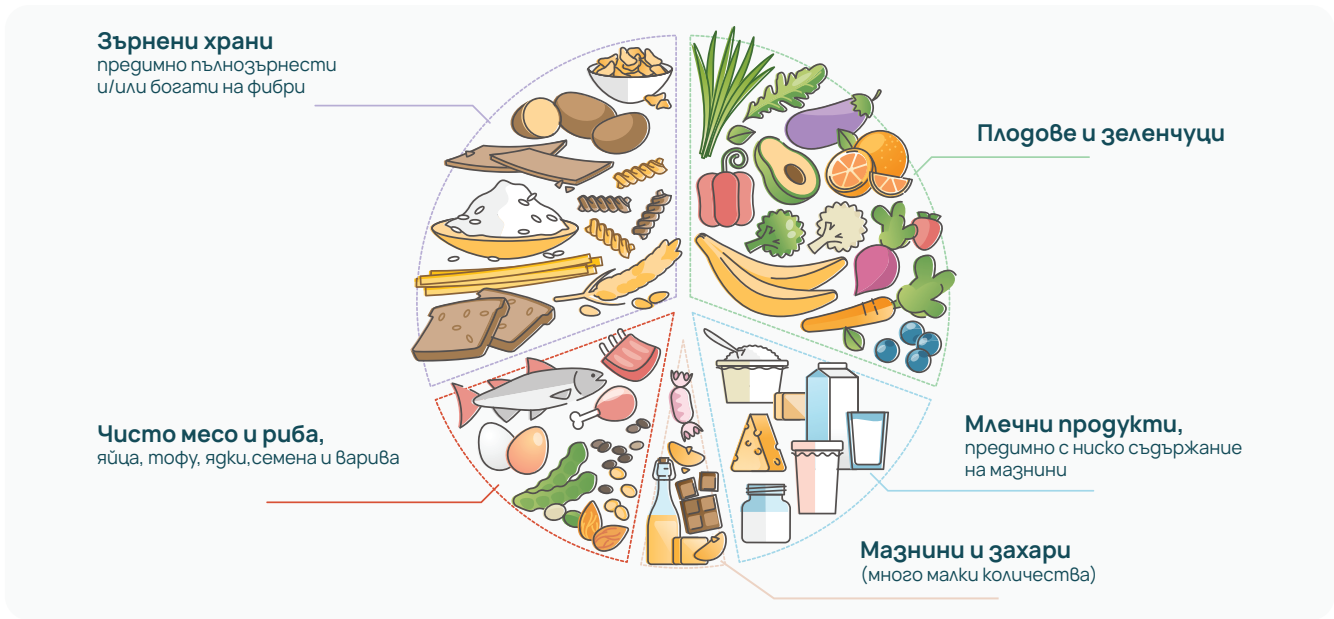
Средно препоръчителният прием на калории, необходими за поддържане на телесната маса е 2000 калории дневно за жените и 2500 калории за мъжете.

Препоръчаното балансирано съотношение на макронутриентите е:

- **Въглехидрати:**
45-65% от дневните калории
- **Протеини:**
10-35% от дневните калории
- **Мазнини:**
20-35% от дневните калории



Приема на всички протеини, мазнини и въглехидрати е необходимо да бъде от здравословни хранителни източници илюстрирани на фигурата по-долу:



Прием на мазнини

Диетичните препоръки за възрастни мъже и жени са да набавят до 35% от калорийните си нужди чрез мазнините. За човек, който приема 2000 калории на ден, това са около 78 грама мазнини на ден разпределени в балансирано съотношение както следва:

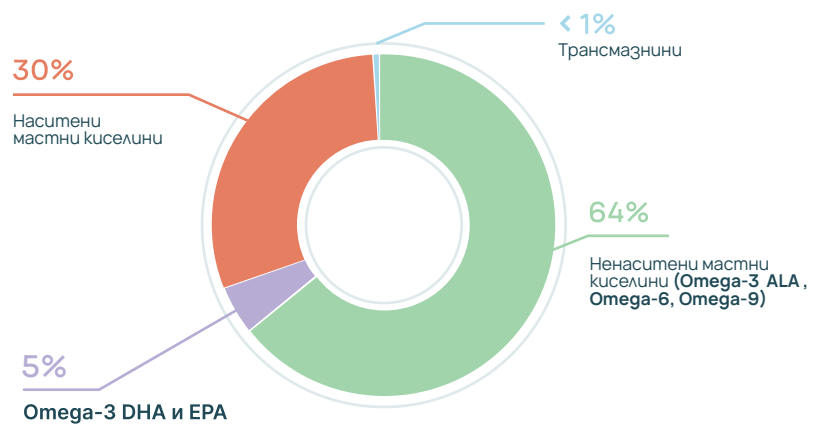
- **Между 45-50 гр** (60-65% от всички приети мазнини) е препоръчително да се набави от хранителни източници, които са богати на полиненаситени (Омега-3 ALA, Омега-6) и мононенаситени (Омега-9) мастни киселини, в естествената им форма, които не се били изложени на химична или висока термична обработка.

Такива източници на полезни мазнини са: повечето ядки (орех, бадем, макадамия, пекан, фъстъци, семки от тиква), чия, маслини, авокадо, риба, студено-пресовани масла като олио, зехтин, рапица и др.

- Препоръчания дневен прием на Омега-3 DHA и EPA е 1000-4000 мг/г (**2-5% от всички приети мазнини**) и е свързан с редукция във възпалителни реакции, нормализиране на кръвното налягане и подобрене в холестероловите нива и липидния профил. Омега-3 мастните киселини от растителни източници (ALA) са със значително по-ниска полезна биологична активност и не могат да заместят полезното действие на Омега-3 мастните киселини от морски произход. Добри хранителни източници на Омега 3 EPA/DHA са херинга, дива сьомга, риба тон, скумрия, сардини, аншоа, езерна пъстърва, маслото от водорасли и рибеното масло.

При използване на Омега-3 хранителни добавки е важно да се избират продукти, съдържащи високи количества от EPA и DHA (60-70%). По този начин можем да подсигурием максимално изчистения и концентриран прием на полезните мастни киселини.

- Приема на наситени мастни киселини не трябва да се избягва напълно, но е препоръчително да се ограничи до **25-30% от всички приети мазнини** (20-23 гр/г). Препоръчаната горна граница за прием на наситени мазнини при мъже е до 30 гр/г, а за жени е до 20 гр/г
- Трансмазнините са изцяло вредни, защото предизвикват силни възпалителни реакции в организма и се препоръчва да се избягват изцяло (**< 1% от всички мазнини**).



Лесен начин, по който да различим отделните видове мастни киселини е че, в следствие на разлики в тяхната химична структура, на стайна температура наситените мастни киселини придобиват твърдо агрегатно състояние (масло, сланина), доколкото ненаситените мастни киселини са в течна форма (зехтин, олио, рибено масло). Трансмазнините са често растителни мазнини които са преминали през продължителна висока термична и/или химична обработка-налични в маргарина, снаксовете и чипсовете.

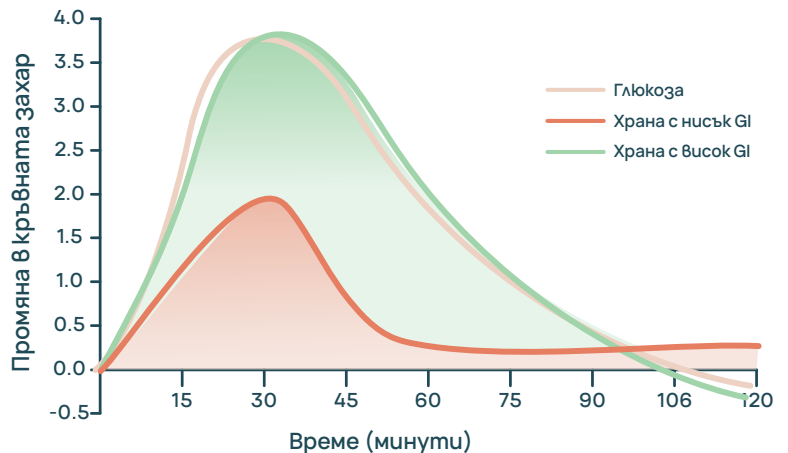
Важно:

При някои по-чувствителни хора, приемът на капсули с високи дози Омега-3 ЕРА/DHA мастни киселини (над 1 гр/г) на гладно, може да предизвика лек разхлабващ ефект. Редуцирайте приема на Омега-3 мастни киселини спрямо индивидуалната чувствителност при персистенция на симптомите.

Прием на въглехидрати

Препоръчителният дял на въглехидратите при здрави възрастни е 45-65% от общия енергиен прием дневно. Те трябва да се набавят предимно чрез консумацията на сложни въглехидрати с нисък гликемичен индекс и ограничение на прости въглехидрати с висок гликемичен индекс. Този тип хранене води до редукция в развитието на инсулинова резистентност, преддиабетни състояния както и други ХНЗ.

Храните с нисък гликемичен индекс съдържат растителни фибри, полифеноли и сапонини и други полезни хранителни вещества, които не предизвикват висок пик на инсулин и осигуряват на тялото високи количества на витамини и минерали. Такива хранителни продукти са: спанак, маслини, краставици, кафяв и черен ориз, булгур, киноа, моркови, домати, зелен фасул, червена леща, гъби, тиквички, тиквени семки, аспержи, зеле, сурови ядки, пълнозърнести храни с високо съдържание на фибри, черен шоколад (съдържащ повече от 80% какао), пресни плодове с ниско захарно съдържание като боровинки, ягоди, къпини, малини, ябълка, дюля, нар и др.



Храните с висок гликемичен индекс съдържат прости въглехидрати с висока степен на усвояване, които предизвикват пик на серумната глюкоза и съответно компенсаторно високи нива на инсулин. Такива хранителни продукти са: бяло брашно, бял хляб, сладкиши, сладка, компоти, мед, картофи, мюсли, бял ориз, млечен шоколад, тиква, бяла и кафява захар, сладки плодове с високо захарно съдържание като пъпеш, диня, банан, круша, праскова и др.

Прием на белтъци

Препоръките за прием на протеини при възрастни е 10-35% от дневните калорийни нужди или 0,6-0,8 г/кг. При хора с повишена физическа активност, белтъчният прием може да достигне до 1-1,5 г/кг в зависимост от нуждите на скелетната мускулатура.

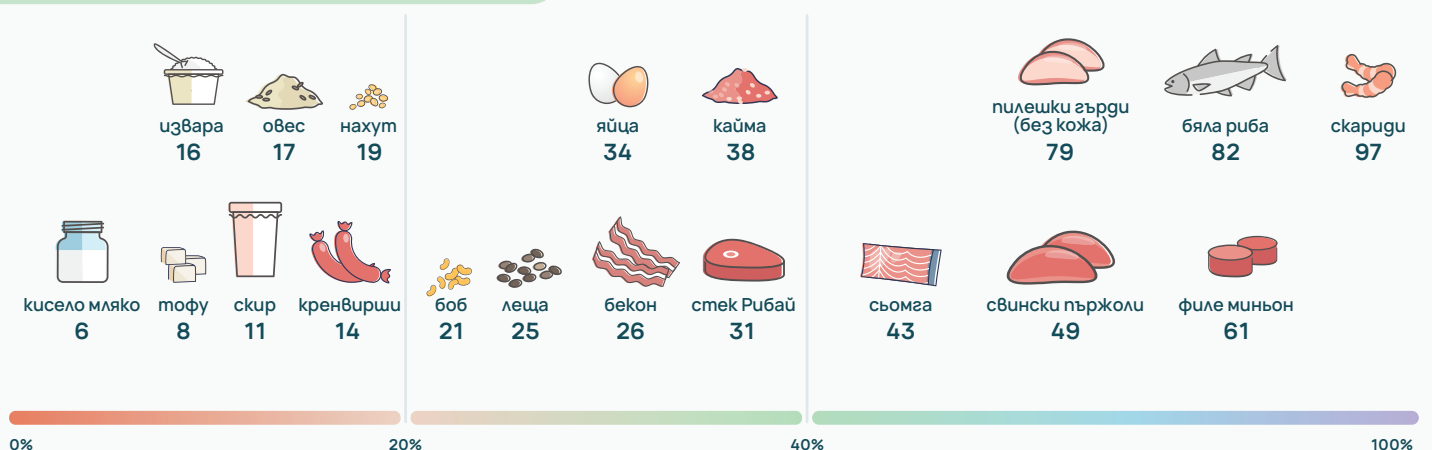
Не съществуват добри или лоши протеини-всички приети белтъци се разграждат в стомаха до някои от 20-те заменими и незаменими аминокиселини, гу- и трипептиди. Съществуват обаче здравословни и нездравословни хранителни източници на протеин.

Здравословните източници са ниско преработените и естествени храни с високо процентно съдържание на протеини и по-ниско съдържание на други вредни хранителни групи като яйца, риба, телешко месо, домашно пилешко филе, пуешко филе, морски дарове, бобови култури, пълнозърнести храни, извара, кисело мляко, скир и др.

Нездравословните източници на протеин внасят в тялото освен белтъци и високи количества на нездравословни хранителни вещества (предимно наситени мастни киселини, сол, прости въглехидрати и други). Такива са осолените меса като сушените колбаси, свинското месо, наденици, кренвирши, бекон, кюфтета и др.

Приема на белтъци изцяло от растителни източници (веганство), крие риск от развитие на дефицити на някои аминокиселини при небалансирано изпълнение, тъй като по-голямата част от растенията не съдържат всички незаменими аминокиселини.

Съдържание на протеин в храните



Стресът и неговото отношение към здравето

Видове стрес

Стресът е често срещан проблем в развитите общества. Съществуват три основни вида стрес, които могат да се появят в ежедневието ни: остър (краткотрайно събитие, като разгорещен спор или попадане в задръстване); остър епизодичен (чести остри събития, като например крайни срокове на работа) и хроничен стрес (трайни събития, като загуба на работно място, физическо или психическо насилие, злоупотреба с наркотици или конфликти в семейството). Много от нас могат да изпитат комбинация от тези три вида стрес.

Организмът ни реагира на всички видове стрес чрез един и същ механизъм, който се проявява независимо от това дали стресът е породен от реално или имагинерно събитие. Както острите, така и хроничните стресови фактори, предизвикват реакцията „борба или бягство“. Освобождават се хормони, които в рамките на няколко секунди предизвикват бързо изпомпване на кръв и кислород към клетките, ускоряване на сърдечния ритъм и повишаване на умствената бдителност. В праисторически времена тази бърза реакция е била необходима, за да се избяга бързо от опасна ситуация или за да се отблъсне хищник. Всички видове стрес могат да предизвикат тази реакция, описана по-подробно, по следния начин:

- Малка част от мозъка, наречен хипоталамус предизвиква активацията на автономната нервна система (АНС). Автономната нервна система ръководи функциите на вътрешните органи, върху които нямаме съзнателен контрол като промени в кръвното налягане, сърдечния ритъм, дишането, храносмилането и др. По време на реакция на борба или бягство, АНС предизвиква отделянето на хормона адреналин от надбъбречните жлези.
- Адреналинът ускорява сърдечния ритъм и повишава кръвното налягане, предизвиква се циркулация на повече кръв и кислород към мускулите и сърцето водеща до прилив на енергия изостряне на слуха и зрението, повишено внимание и висока реактивност.
- Ако стресът продължи, надбъбречните жлези освобождават друг хормон, наречен кортизол, който стимулира отделянето на глюкоза в кръвта и увеличава използването на глюкоза от мозъка за енергия. Подтискат се някои второстепенни системи в организма, като храносмилане, възпроизводство и растеж за да позволи на тялото да се съсредоточи върху източника на стрес.
- Тези хормони не се връщат към нормалните си нива, докато стресът не отмине. Ако стресът не премине и се превърне в хроничен, автономната нервната система продължава да предизвиква физически реакции, които могат да доведат до продължително възпаление, оксидативен стрес и клетъчна увреда в организма.

При остър стрес събитието е краткотрайно, нивата на хормоните постепенно се нормализират и не се предизвикват значителни физически и психически проблеми. Честият епизодичен или хроничен стрес обаче многократно предизвиква реакцията за „борба или бягство“, което води до постоянно повишаване на хормоните на стреса и до риск от развитие на следните здравословни проблеми:

- Храносмилателни проблеми (киселини, метеоризъм, диария, запек)
- Увеличаване на теглото
- Повишено кръвно налягане
- Болки в гърдите, сърдечни заболявания
- Проблеми с имунната система
- Кожни заболявания
- Мускулни болки (главоболие, болки в гърба, болки във врата)
- Нарушения на съня, безсъние
- Безплодие
- Безпокойство, депресия

Еустрес и Дистрес

Често използваме термина „стрес“, за да опишем негативни преживявания или ситуации. Това кара много хора да смятат, че всеки стрес е вреден, което не винаги е вярно. Стресът е неизбежна част от живота и може да бъде както полезен, така и вреден. Разбирането на разликите между видовете стрес е от решаващо значение, за да сте сигурни, че се справяте с него по информиран и здравословен начин.

Стресът се разделя в две различни форми в зависимост от възприятието на човека и емоциите които предизвиква - еустрес и дистрес.

Еустресът, наричан понякога „добър стрес“, на практика представлява остър краткотраен стрес, който може да бъде полезен за организма. Той мотивира и мобилизира хората да предприемат действия, подхранва амбициите и помага в постигането на целите. Краткосрочен е, възприема се като в рамките на нашите възможности за справяне, предизвиква въннение и подобрява концентрацията и ефективността. (например при явяване на изпит или приказване пред публика)

Дистресът е нездравословната форма на стрес, която се възприема се като нещо, което е извън нашите възможности за справяне, обикновено представлява чест остър епизодичен или хроничен стрес, предизвиква неприятни емоции на тревога и безпокойство, намалява ефективността и концентрацията, води до психическо изтощение и физически проблеми като депресия, умора, безсъние и др. (например при смърт на близък, развод, заболяване и др.)

Как дистресът влияе върху хранителните навици?

Дистресът води до повишени нужди на организма от повече кислород, енергия и хранителни вещества, липса на мотивация или време за подготовка на хранителни и балансиран ястия. Предизвиква промяна в хранителния ритъм често изразяващ се в нездравословен начин на гладуване през деня и преяждане вечер.

Хората, които изпитват дистрес, могат да прибегнат към повишена консумация на лесно достъпни и успокояващи храни, представляващи бърз източник на допамин. Това най-често са висококалорични преработени храни, богати на прости въглехидрати, мазнини, сол и добавена захар и бедни на хранителни вещества - снаскове, чипсове, сандвичи, сладкиши, шоколади, колбаси, пържени картофи, панирани храни, алкохол и др.

Стресът може да наруши съня, като предизвика по-лек сън или по-чести събуждания, което води до умора през деня. За да се справят с умората през деня, хората често прибавят до стимуланти за повишаване на енергията и концентрацията, като кофеин и никотин. Прекомерната консумация на кофеин и никотин от друга страна влошава допълнително качеството на съня и се образува порочен кръг.

Хроничния стрес и некачествения сън води до значително повишаване на нивата на кортизол, който предизвиква повишение в нивата на хормона грелин отговорен за увеличаване на апетита и чувството за глад (особено за горепосочените вредни хранителни източници) и потискане на хормона лептин отговорен за чувството за ситост.

Кортизолът благоприятства натрупването на мазнини в областта на корема, което се свързва с инсулинова резистентност и повишен риск от диабет тип 2, сърдечносъдови заболявания и някои видове рак.

Препоръки за справяне със стреса

Здравословно хранене

Доброто, балансирано и разнообразно хранене осигурява всички необходими хранителни вещества, витамини, минерали и енергия необходими на организма за справяне със стресови събития. Проучванията сочат, че богатите на Омега-3 полиненаситени мазнини и зеленчуци диети, подобни на средиземноморската, могат да помогнат за регулиране на нивата на кортизол.

Редовни физически упражнения

Физическата активност помага за понижаване на кръвното налягане и нивата на хормоните на стреса. Аеробните упражнения, като ходене, тичане, колоездене, танци и силовите упражнения с тежести увеличават дишането и сърдечната честота, така че повече кислород да достигне до клетките в цялото тяло. Това подобрява функцията на мускулите и сърцето, предизвиква отделяне на ендорфини и редуцира напрежението.

Препоръките на СЗО за здравословни нива на физическа активност при възрастни над 18 години са за изпълнение на 150-300 мин. аеробна физическа активност с умерена интензивност седмично или 75-150 мин. аеробна физическа активност с висока интензивност седмично, разпределени равномерно във дните от седмицата.

Добавянето на съпротивителни упражнения с тежести, спрямо индивидуалните възможности, които тренират основните мускулни групи във 2 или повече дни от седмицата, допълнително допринасят за здравето, мускулния тонус и изграждане на чиста мускулна маса.

Заместването на времето, прекарано в седнало положение, с физическа активност с всякаква интензивност (включително лека интензивност или стоене в изправена позиция) носи допълнителни ползи за здравето.

Медитация и техники за дълбоко дишане

В отговор на стреса се появява бързо, повърхностно дишане и хаотични мисли.

Техниките за дълбоко дишане и медитация водят до редукция в мускулното напрежение, изхвърляне на въглеродния диоксид от тялото, понижаване на сърдечната честота и контрол над емоциите чрез активиране на парасимпатиковата нервна система.

Добър баланс между работа и почивка

Използвайте отпуската си и отделяйте време за себе си всеки път когато усетите че стресът надделява. Дори когато нямате възможност за отпуск, можете да ставате по-рано и да отделяте по един час на ден, сутрин преди работа, в който на спокойствие да се събудите, закусите, медитирате или тренирате. По този начин ежедневно можете да се погрижите за себе си без да бързате и без да се притеснявате за работни или лични ангажименти.

Периодичното бягство от напрежението от работата може да направи чудеса за намаляване на стреса, повишаване на производителността и намаляване на риска от физически и психически заболявания, които са свързани с бърнаута от работното място.

Добра хигиена на съня

Стресът може да доведе до трудности при заспиване, както и до чести прекъсвания на дълбокия сън през нощта което може да ви остави уморени на следващия ден.

Стрежете се да изградите здравословен циркаден ритъм като заспите по едно и също време всяка вечер и ставате по едно и също време всяка сутрин. Опитайте се да осигурите между 7-9 часа непрекъснат сън всяка нощ, като избягвайте излагането пред екрани, консумацията на алкохол, прости въглехидрати, никотин и кофеин в часовете преди лягане. Излагането на 10-15 минути пряка слънчева светлина сутрин веднага след събуждане помага за нормализиране на биологичния ви часовник като редуцира нивата на хормона на съня мелатонин, и помага за бързото събуждане и чувството за бодрост и енергия.

Дефицити при небалансирано хранене

Хранителни дефицити - макронутриенти.

Практикуването на небалансирано хранене следващо модела на западната диета е свързано със дисбаланс в приема на макронутриенти и полезни хранителни вещества основните от които са следните:

Нисък прием на фибри, полизахариди, алкалоиди, сапонини, полифеноли и други хранителни вещества от растителен произход

В следствие от занижената консумация на разнообразни плодове и зеленчуци, бобови култури, сурови ядки и пълнозърнести храни се образува дефицит на полезни хранителни вещества като фибри, полизахариди, алкалоиди, сапонини, полифенолни и други молекули.

Фибри

Фибрите, за разлика от други компоненти на храната като мазнини, протеини или въглехидрати, не се усвояват от организма ви. Вместо това те преминават сравнително непокътнати през стомаха, тънките черва и дебелото черво и излизат от тялото ви. Разделят се на разтворими и неразтворими.

Разтворими фибри се разтварят във вода и образуват гелообразна материя, която помага за понижаване на нивата на холестерола и глюкозата в кръвта. Разтворими фибри се съдържат в овеса, граха, боба, ябълките, цитрусовите плодове, морковите, ечемика и др.

Неразтворими фибри

Този вид фибри подпомагат движението на веществата през храносмилателната система и увеличават обема на изхожданията, така че могат да бъдат от полза при хора които страдат от запек. Пълнозърнестото брашно, пшеничните трици, ядките, бобът и зеленчуците, като карфиол, зелен фасул и картофи, са добри източници на неразтворими фибри.

Количеството на разтворимите и неразтворимите влакнини е различно в различните растителни храни. За да получите най-голяма полза за здравето, консумирайте голямо разнообразие от храни с високо съдържание на фибри.

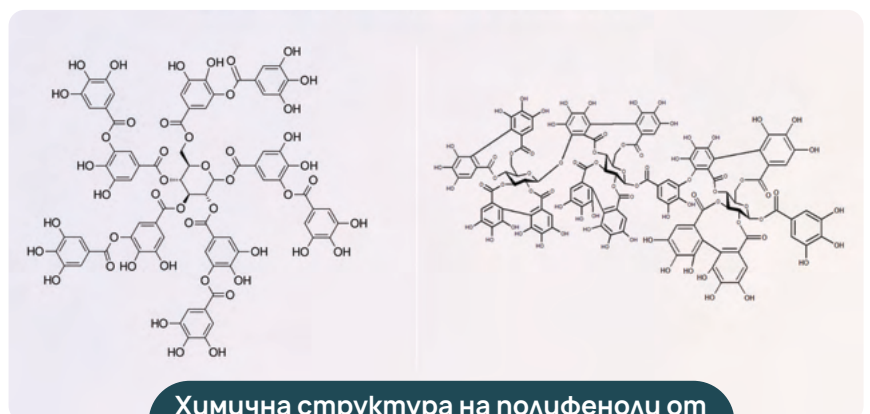
Диета с високо съдържание на разтворими и неразтворими фибри (20-30 грама на ден) има множество здравословни ефекти върху тялото като:

- Подобрен чревен мотилитет.
- Редукция в риска от развитие на хемороиди и чревни дивертикули
- Редукция в нивата на лошия холестерол.
- Редукция на риска от диабет тип 2 с подобряване на нивата на кръвната захар чрез забавяне на нейната абсорбция от червата.
- Увеличение на чувството за ситост с което допринасят за постигането на здравословно тегло.

Полифеноли

Полифенолите са категория вещества, които естествено се съдържат в растителните храни, като плодове, зеленчуци, билки, подправки, чай, черен шоколад и вино.

Полифенолите (произлиза от гръцката дума "полос", което означава "много") са голямо семейство от естествено срещащи се органични молекули в растенията, характеризиращи се с множество фенолни групи. Храните богати на полифеноли са плодове, зеленчуци, билки, подправки, чай, черен шоколад, вино и др.



Химична структура на полифеноли от чесън и от малина:

В следствие от наличието на множество фенолни групи, полифенолите действат като антиоксиданти, което означава, че могат да неутрализират вредните свободни радикали, които в противен случай биха увредили клетките ви и биха увеличили риска от развитието на множество хронични незаразни заболявания като рак, диабет и сърдечни болести и г.р. Освен че помагат за редукция на оксидативния стрес и възпалението, полифенолите се натрупват в стомашно-чревния тракт където изпълняват ролята на пребиотична храна, която подхранва и стимулира развитието на здравословен чревен микробиом. Полифенолите се разделят на няколко основни групи спрямо структурата им:

Флавоноиди

Те съставляват около 60% от всички полифеноли. Примери за това са кверцетин, кемпферол, катехини и антоцианини, които се съдържат в храни като ябълки, лук, черен шоколад и червено зеле.

Полифенолни амиди

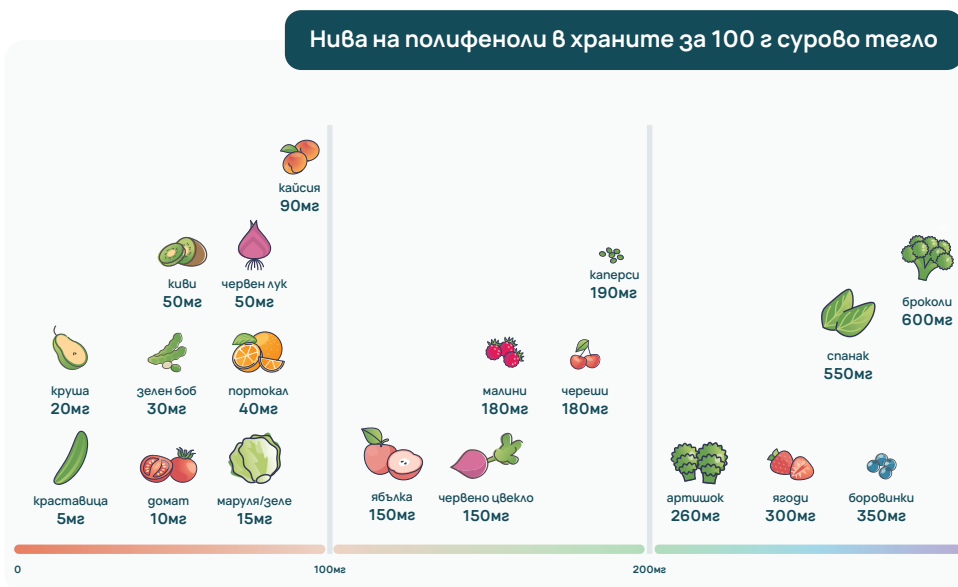
Тази категория включва капсаициноидите в лютите чушки и авенантрамидите в овеса.

Стилбени

Налични в гроздето и горските плодове, ресвератрол в червеното вино, куркумин в куркумата и г.р.

Занижения прием на полифеноли под 600 мг/г в следствие от нездравословна диета е свързан с 37% увеличение на риска от смърт в следствие от развитие на ХНЗ в сравнение с хора имащи висок дневен полифенолен прием (>900мг/г).

Средната концентрация на полифеноли може да варира в зависимост от фактори като сорт, степен на зрялост и метод на отглеждане. В долупосочената графика е посочена средната концентрация на едни от най-често консумираните в ежедневието плодове и зеленчуци, богати на полифеноли за 100 г сурово тегло:



Сапонини

Сапуните са естествено възникващи гликозидни съединения, част от защитните механизми на растенията, които притежават редица биологични свойства, като антимикубно, антигъбично, антипаразитно свойство и г.р. Сапунините в растенията се разделят на 2 основни групи- терпеноидни и стероидни.

Три-терпеноидните сапонини се съдържат в много бобови растения (соя, нахут, фасул, фъстъци, бакла, бъбреци и леща), листа от женшен, слънчогледови семена, конски кестен, корени от сладник, листа от спанак, листа от чай, семена от киноа, захарно цвекло и г.р. Стероидните сапонини могат да бъдат открити в овеса, доматиените семена, бататите, семената на сминдуха, корените на женшена, аспержите, патладжана, лютите чушки и г.р.

Приемани в препоръчаните дневни количества под формата на храна, сапуните подобно на полифенолите, проявяват редица здравословни свойства върху организма като антиоксидантно, имуностимулиращо, хипохолестеролемично, хипогликемично и противовъзпалително действие, които допринасят за превенцията от множество хронични заболявания.

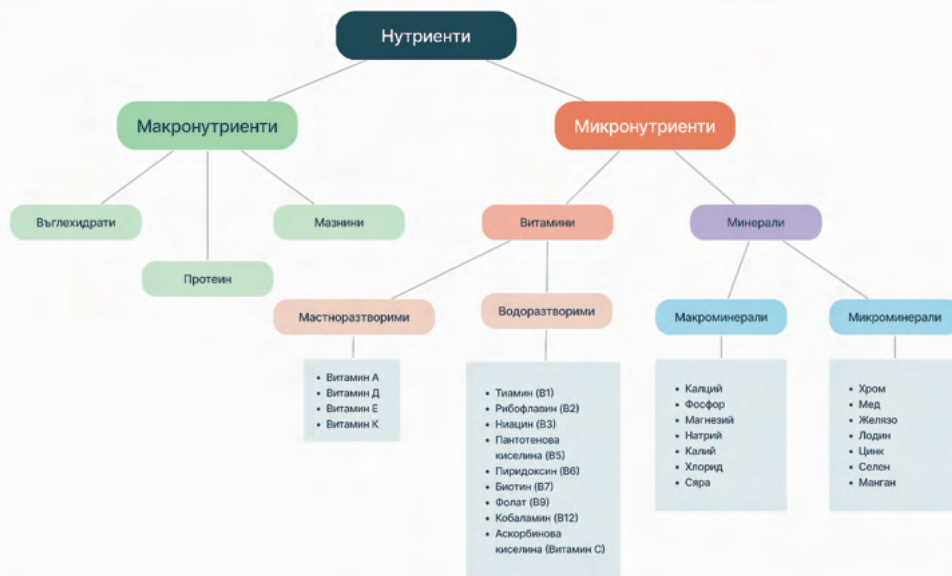
Нисък прием на риба и морски храни, богати на Омега-3 мастни киселини

Западната диета е свързана със консумация на високи нива на наситени мастни киселини (краве масло, животинска мазнина, палмово масло), Омега 6 и 9 мастни киселини от рафинирани масла като олио, царевично, ленено масло и г.р, увеличена консумация на трансмазнини (маргарин, чипсове, снаксове и г.р) и ниска консумация на полезните Омега-3 мастни киселини от морски произход EPA (ейкозапентаенова киселина) и DHA (докозахексаенова киселина), във екстремни диспропорционални съотношения от 20-30 към 1.

Дефицитът на Омега 3 EPA/DHA и диспропорционалната консумация на наситени и ненаситени мазнини се асоциира с патогенезата на много заболявания, включително сърдечно-съдови, онкологични, възпалителни и аутоимунни болести.

Хранителни дефицити- микронутриенти.

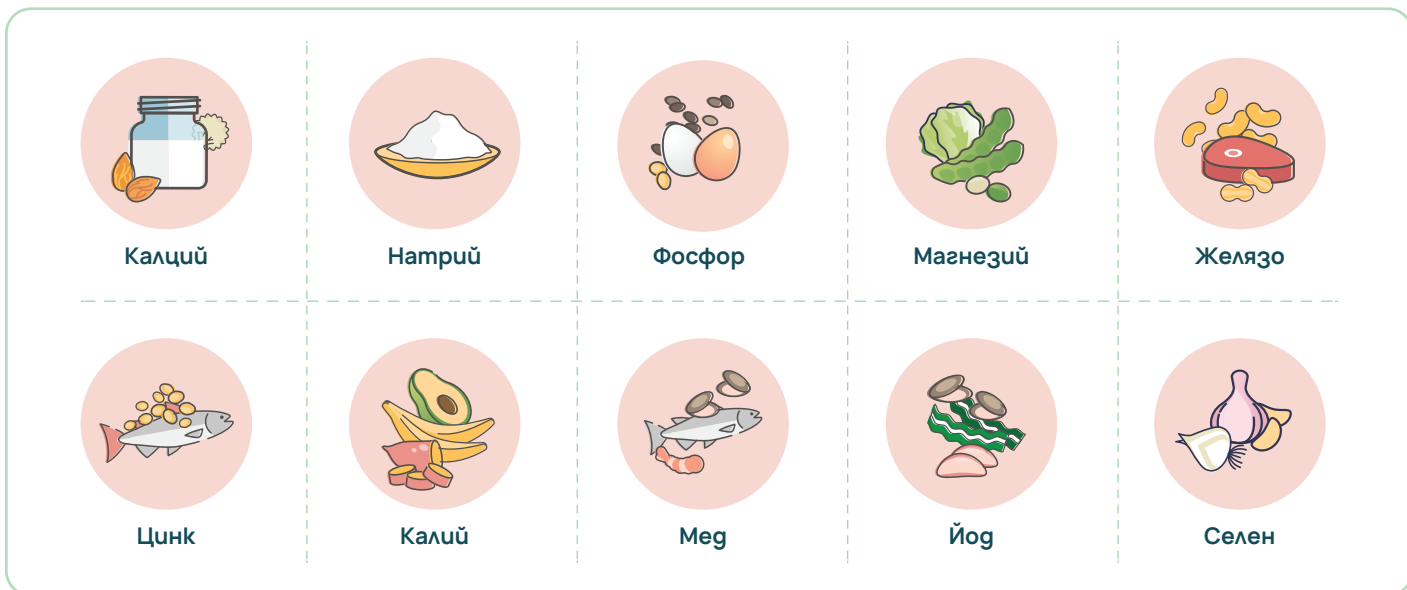
Микроелементите (витами- ни и минерали) са основни хранителни вещества, от които човешкият организъм се нуждае в сравнително малки количества за разлика от макронутриентите (протеини, мазнини и въгле- гидрати). Витамините и ми- нералите са от съществено значение за хомеостазата на организма и доброто здраве. Важни са за добрата имунна функция, костното здраве, съсирването на кръвта, нервната функция, заздравяването на рани, клетъчна сигнализация, ензимна активация, хормо- нална продукция и много други процеси в тялото.



Балансираното хранене, включващо разнообразни плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, чисти протеини, млечни продукти и с.р, осигурява на адекватния прием на необходимите витамини и минерали на организма. Западната диета и липсата на хранително разнообразие често е основната причина за развитието на дефицит в микронутриенти.

Минерали

Ролята на минералите за поддържане на здравето на човешкия организъм:



Калций

Калцият е най-разпространеният минерал в организма и е известен най-вече с ролята си за поддържане на здрави кости и зъби. Той участва също така в мускулната функция, нервните сигнали, съсирването на кръвта и секрецията на хормони.

Източници: Млечни продукти, броколи, бадеми, сардини (с кости)

Фосфор

Фосфорът работи в тясно сътрудничество с калция за изграждането и поддържането на здрави кости и зъби. Той е от съществено значение и за производството на енергия, синтеза на ДНК и структурата на клетъчните мембрани.

Източници: Месо, риба, млечни продукти, яйца, леща, орехи кафяв ориз, пълнозърнести храни.

Желязо

Желязото е от решаващо значение за производството на хемоглобин - белтъкът в червените кръвни клетки, който пренася кислорода в тялото. То участва и в производството на енергия и в имунната функция.

Източници: Червено месо (говеждо, агнешко, свинско, греб), морски дарове (риба тон, сардини, миди, скариди) бобови култури, ядки и семена, пълнозърнести продукти.

Натрий

Натрият е друг електролит, който помага за регулиране на баланса на течностите и за поддържане на правилната функция на нервите и мускулите. Той е важен за поддържане на кръвното налягане и рН баланса в организма.

Източници: Сол

Калий

Калият е електролит, който спомага за поддържането на правилния баланс на течностите, нервната функция и мускулните съкращения. Той играе роля и за поддържането на здравословен сърдечен ритъм и кръвно налягане.

Източници: Банани, сладки картофи, спанак, авокадо, диня, пълеш

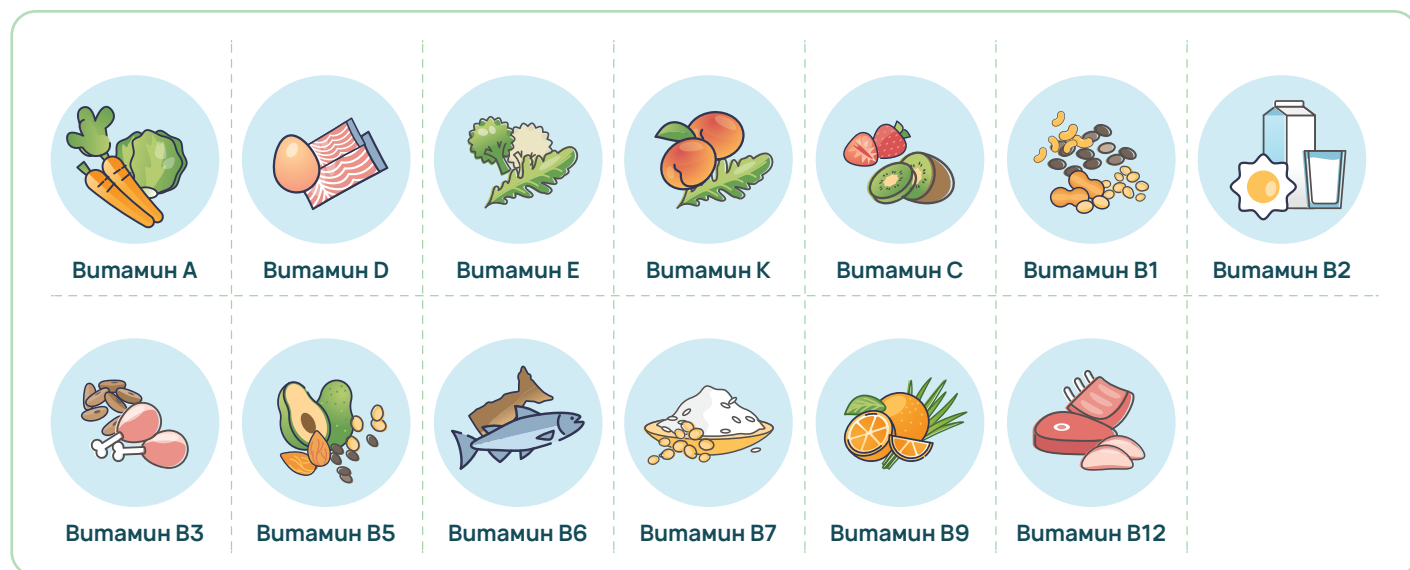
Селен

Селенът действа като антиоксидант и участва в синтеза на ДНК, метаболизма на хормоните на щитовидната жлеза и имунната функция. Той играе роля и за плодовитостта и репродуктивното здраве.

Източници: Бразилски орех, риба, морски гарове, месо, яйца, гъби, чесън и лук.

Витамини

Ролята на витамините в поддръжката на човешкото здраве:



Витамин А

Витамин А е есенциален за поддържане на здравословно зрение, укрепване на имунната система, редукция на риска от хронични заболявания, здравата кожата, репродуктивното здраве, здравите кости и зъби.

Източници: Яйца, млечни продукти, моркови, сладки картофи, спанак, броколи, зелена салата

Магнезий

Магнезият участва в стотици биохимични реакции в организма. Той играе жизненоважна роля в мускулната и нервната функция, производството на енергия, синтеза на ДНК, здравето на костите и регулирането на кръвното налягане.

Източници: Спанак, пълнозърнести храни, бобови култури, ядки и семена

Мег

Медта е важна за производството на червени кръвни клетки, синтеза на колаген, производството на енергия и антиоксидантната защита. Тя играе роля и в развитието и функционирането на мозъка.

Източници: Морски гарове, гъби, черен гроб, ядки и семена

Цинк

Цинкът участва в множество ензимни реакции в организма и играе важна роля в имунната функция, заздравяването на рани, синтеза на ДНК, растежа и развитието.

Източници: Морски гарове, червено месо, птиче месо, бобови култури, соевите продукти

Йод

Йодът е от съществено значение за производството на хормони на щитовидната жлеза, които регулират метаболизма, растежа и развитието. Той е особено важен за правилното развитие на мозъка по време на бременността и в ранна детска възраст.

Източници: Морски водорасли, риба, морски гарове, йодирана сол, яйца

Витамин Е

Витамин Е е силен антиоксидант, който редуцира възпалителните реакции, редуцира риска от развитие на тромбози, есенциален е за добрата функция на имунитета, здравата кожа и доброто зрение.

Източници: Спанак, магданоз, кайсия, броколи, авокадо, манго, киви, бадеми, лешници, фъстъци

Витамин С

Витамин С (аскорбинова киселина) е есенциален за подсилване на имунната система, заздравяването на раните, здравата кожа и продукцията на колаген, здравето на сърдечно-съдовата система, усвояването на желязото и протекцията на клетки от оксидативен стрес.

Източници: Цитруси, ягоди, киви, какао и тъмен шоколад

Витамин D

Витамин D е от съществено значение за регулиране на абсорбцията на калций и фосфор, нормалната функция на имунната система, растежа и развитие на костите и зъбите, мозъчното здраве, хормоналния баланс и регулиране на възпалението.

Източници: Рибна и рибна мазнина, яйца гъби

Витамин B2 (рибофлавин)

Витамин B2 (рибофлавин) помага на организма за разграждането на храната, усвояването хранителни вещества. Участва в поддръжката на тъканите, необходим е за производството на червени кръвни клетки и клетъчната енергия (АТФ) и притежава противовъзпалителни свойства.

Източници: Млечни продукти, яйца, броколи, спанак, грах и аспержи, риба, телешко, пилешко и свинско месо

Витамин B3 (ниацин)

Витамин B3 (ниацин), е микроелемент необходим за регулирането на нивата на кръвната захар и правилния метаболизъм, функцията на нервната система и протекция на нервите от оксидативен стрес и дегенерация. Подобрява здравето на кожата и косата, необходим за регулация на костната плътност и процесите на минерализация.

Източници: Птиче месо, риба и морски дарове, целозърнест хляб и зърнени култури

Витамин B12 (кобаламин)

Витамин B12 (кобаламин) има есенциална роля в производството на червени кръвни клетки, синтеза на ДНК, функцията на нервите, клетъчния метаболизъм и производството на енергия (АТФ).

Източници: телешко, свинско, пилешко, гроб, риба и морски дарове, млечни продукти, яйца

Витамин K

Витамин K е важен за костния метаболизъм и укрепването на костта, подобрява когнитивните (умствени) способности, необходим е за съсирването на кръвта и сърдечно-съдово здраве. Притежава антиоксидантни свойства, важни за редуция на възпалителните процеси.

Източници: Спанак, кайсия, броколи, зелена салата, карфиол, бръкселско зеле, магданоз, зелен чай

Витамин B5 (пантотенова киселина)

Витамин B5 (пантотенова киселина), е есенциален за синтеза на коензим А (CoA) - необходим за производство на клетъчна енергия. Допринася за заздравяването на кожни рани, здравата коса и очи. Необходим за правилното функциониране на нервната система, черния гроб и храносмилателната система, важен е за производството на червени кръвни клетки и за синтеза на половите хормони.

Източници: Гъби, риба и морски дарове, ядки и семена, авокадо, картофи, царевица, броколи

Витамин B6 (пиридоксин)

Витамин B6 (пиридоксин), е основен витамин, който играе важна роля за профилактика и лечението на анемия, помага за производството на червени кръвни клетки, участва в производството на невротрансмитери (серотонин) и редуцията на тревожността. Важен е за развитието и функционирането на мозъка, сърдечното здраве и доброто зрение.

Източници: Пилешко месо и пшешко месо, риба и морски продукти, банани, овесени ядки, царевица

Витамин B1 (тиамин)

Витамин B1 (тиамин), играе важна роля в организма за разграждането на въглехидратите и глюкозния метаболизъм, производството на енергия (АТФ), функцията на мускулите и нервни клетки, функцията на сърцето, когнитивните процеси, паметта и концентрацията.

Източници: Ориз; пшенични зърна и пълнозърнести храни, сурови бадеми и орехи.

Витамин B7 (биотин)

Витамин B7 (биотин), е водоразтворим витамин, необходим за растежа и развитието на всички клетки. Есенциален е за енергийния метаболизъм, разграждането на мазнините, въглехидратите и протеините. Помага за поддържането на здравата нервна система, нокти, коса и кожа.

Източници: Яйца, ориз, риба и морски продукти, пълнозърнести продукти

Витамин B9 (фолиева киселина)

Витамин B9 (фолиева киселина) е от съществено значение синтеза и възстановяване на ДНК, клетъчния растеж и делене, производството на червени кръвни клетки, правилната функция на нервната система и мозъка.

Източници: Спанак, зелено листно зеле, броколи, аспержи, бръкселско зеле, зелен боб, артишок, портокали, мандарини, грейпфрут, лимони, авокадо, боб и леща

Често срещани дефицити на витамини и минерали.

Всички отклонения от нормата, както на минералите, така и на витамините, могат да доведат до дерегулация на функционирането на организма, да предизвикат нарушения в клетъчните процеси и дисфункция на тъкани и органи, което впоследствие да доведе до развитие на болестни състояния. Ето защо ранното откриване на отклонения в концентрацията на макро- и микроелементи и витамини в серумните проби е надежден показател за хомеостазата на човека. За някои от развитите дефицити се препоръчва компенсаторен прием на хранителни добавки, след консултация с медицински специалист.

Витамин D:

Това е най-често срещания дефицит между хората. Среща се при в около 20% от населението в Северна Европа, при 30–60% в Западна, Южна и Източна Европа и до 80% в страните от Близкия изток. Развива се в следствие на ограничено излагане на слънчева светлина поради работа в затворени помещения, в следствие от замърсяване на въздуха и прекомерното използване на слънцезащитни продукти. Някои често срещани симптоми на дефицит включват умора, мускулна слабост, болки в костите, депресия и влошеното заздравяване на рани.

Желязо:

Дефицитът на желязо е широко разпространен, особено сред жените в репродуктивна възраст, поради загубата на кръв по време на менструация. Вегетарианците и веганите също могат да бъдат изложени на по-висок риск от дефицит поради по-ниската бионаличност на желязото в растителните източници на храна. Дефицитът на желязо може да се прояви с развитие на анемия характерна със симптоми на слабост, бледа кожа, задух, замайване, студени ръце и крака, чупливи нокти и главоболие.

Калций:

Недостатъчният прием на калций е често срещан, особено сред юношите и възрастните хора. Това може да доведе до проблеми, свързани с костите, като редукция в костната плътност и фрактури.

Витамин B12:

Този дефицит е по-често срещан сред по-възрастните хора и хората със стомашно-чревни нарушения които влияят на усвояването на витамина, както и тези, които спазват веганска диета, тъй като витамин B12 се съдържа предимно в животинските продукти. Може да се прояви с недостиг на въздух, главоболие, лошо храносмилане, загуба на апетит, сърцебиене, проблеми със зрението, усещане за слабост или умора.

Йод:

Въпреки че йодният дефицит е по-рядко срещан в западните страни поради широкото използване на йодирана сол, някои групи от населението, като бременните жени и хората, които избягват солта, все още могат да бъдат изложени на риск. Симптомите на йоден дефицит включват умора, качване на теглото, запек, суха кожа и косопад. Тежкият йоден дефицит може да доведе до гуша, хипотиреозидизъм и когнитивни нарушения.

Витамин B9 (фолиева киселина):

Дефицитът на фолиева киселина е повод за безпокойство, особено сред бременните жени, тъй като тя играе решаваща роля за правилното развитие на плода. Приблизително 30-50% от човешката популация носи поне едно копие на мутацията на гена MTHFR. Тази мутация може да повлияе на способността на организма да преработва витамин B9. При наличие на подобна мутация се препоръчва приема на метилирана фолиева киселина с която да се коригира нейния дефицит.

Симптомите с които може да се прояви дефицита са когнитивни нарушения като загуба на паметта, обърканост, депресия, умора, слабост, бледа кожа, спад на хемоглобин. Стомашно-чревни проблеми като диария, загуба на апетит, загуба на тегло, язви в устата, подуване на езика и промени във вкусовите възприятия.

Магнезий:

Дефицитът на магнезий може да се дължи на лош хранителен режим, определени медицински състояния или употребата на определени лекарства. Често се проявява със симптоми като мускулни крампи, умора и неравномерен сърдечен ритъм и др.

Витамин А:

Въпреки че е по-рядко срещан в развитите страни, дефицитът на витамин А все още може да се прояви, особено при населението с ниски доходи или при хора с ограничен достъп до разнообразна храна. Този недостиг може да доведе до зрителни увреждания и отслабване на имунитета.

Витамин С:

Въпреки че скорбутът - болестта в следствие на тежък недостиг на витамин С - е рядкост в развитите страни, неоптималният прием на витамин С все още е сравнително често срещан. Това може да се дължи на недостатъчната консумация на плодове и зеленчуци, които са основните хранителни източници на витамин С. Симптомите на умерен недостиг на витамин С могат да включват умора, отслабен имунитет и бавно застаряване на рани.

Витамин Е:

Въпреки че недостигът на витамин Е е по-рядко срещан в сравнение с някои други микроелементи, при някои групи от населението приемът му може да не е оптимален, като при хора с много ниско съдържание на телесни мазнини или при тези, които консумират малко ядки, семена и растителни масла. Симптомите на недостиг на витамин Е могат да включват мускулна слабост, проблеми със зрението и нарушена имунна функция.

Стомашно-чревен микробиом

Каква е ролята на микробиомът за здравето?

Микробиомът в тънките и дебелите черва, представлява съвкупност се от трилиони микроорганизми (наречани още микробиота) от хиляди различни видове. Те включват не само бактерии, но също така и гъбички, протозои и вируси. Микробиотата представлява изключително богата и динамична екосистема, в която се извършват важни функции, като: ферментация на фибри в късоверижни мастни киселини, метаболизиране на протеини и сложни въгле-хидрати, синтез на витамини и други важни функции. Някои автори дори разглеждат микробиомът като допълнителен помощен орган в тялото, който има ключово значение за достигането на здравословното състояние на органи-зма.

Микробиота съжителства в баланс с тялото на гостоприемника (симбиоза) и допринася за правилното функционира-не на червата и тяхната хомеостаза. По-голямата част от микроорганизмите в микробиота са симбиотични (полез-ни за организма), по-малка част са опортюнистични (могат да навредят на организма ако се размножат в големи количества) и малка част са патогенни (вредни за организма). Здравият човешки микробиом съдържа множество симбиотични щамове като *bifidobacterium*, *lactobacillus*, *streptococcus*, *lactococcus* и др. които, освен че изпълняват важни метаболитни функции за организма, продуцират и антибактериални пептиди с които потискат развитието и на патогенните и опортюнистични щамове.

Фактори на околната среда като стрес, инфекция, вредни хранителни навици, увеличен прием на алкохол, продължи-телна употреба на антибиотици или други лекарства, могат да променят баланса на микробиота, да унищожат полезните бактерии и да позволят размножаването на вредни и опортюнистични щамове.

Настъпващият дисбаланс в екосистемата на микробиота (дисбиоза), може да предизвика храносмилателни проблеми като подуване на корема, газове и диария, отслабена имунна система, повишен риск от инфекции, възпаление на червата, малабсорбция на хранителни вещества и проблеми с психичното здраве, като тревожност и депресия.

Как можем да подобрим стомашно-чревния микробиом?

Храната играе голяма роля в определянето на вида микробиота, която живее в дебелото черво. Високото съдържание на фибри, полифеноли, както и на някои сапонини в диетата, оставя в червата разнообрази хранителни за микробиота молекули и вещества, които на практика имат пребиотична роля с която се потенцира развитието на полезните бактерии.

Фибрите се разграждат от бактериите чрез ферментация, като произвежда късоверижни мастни киселини като ацетат, пропионат и бутират. Късоверижните мастни киселини представляват важен източник на енергия за клетките на дебелото черво и играят роля в регулирането на различни физиологични процеси, включително имунна-та функция и възпалението.

Полифенолите се метаболизируют чрез ензимни реакции от бактериите, разграждат се до по-малки молекули (пост-биотици), след което се абсорбират от организма където проявяват редица биологични активности като антиок-сидантни, противовъзпалителни и антимикробни.

Някои сапонини, като тези налични в женшена, овеса, соята, кестена, авокадото и тиквеното семе, действат като пребиотици които насърчават селективно растежа и активността на полезните бактерии в червата като бифидо-бактерии и лактобацили. Сапонините имат силни противовъзпалителни качества които предпазват целостта на стомашно-чревната лигавица и предотвратяват пренасянето на вредни вещества като токсини и патогени от чревния лумен в кръвообращението. По този начин се намалява риска от системно възпаление и инфекция.

Едни от най-добрите пребиотични храни са: Киселото мляко, киселите краставички, кефир, сапуните на женшена, полифенолите в зеления чай, инулина в артишока и др.

Пробиотици

Пробиотичните добавки могат да бъдат подходящ източник на полезни бактерии, но поради недобра регулация, на свободния пазар много често се предлагат и рекламират нискокачествени продукти. Важно е да знаем че понеже пробиотиците съдържат живи организми, към края на първата година от датата на производство могат да умрат повече от половината бактерии налични в продукта. Този процес може да се ускори допълнително при продължител-но и неправилно съхранение на пробиотика.

Необходимо е да избираме мултищамните пробиотици (10-15 щам) с максимално високо микробно число (най-малко между 5-10 милиарда на щам за повечето бактерии), като по този начин да подсигурием приема на достатъчно живи микроорганизми и доброто разнообразие в екосистемата на микробиота.

Наличието на пребиотик в продукта допринася за доброто развитие на полезните бактерии. Приема на пробиотици е необходимо да бъде с храна, за да могат бактериите да достигнат безпроблемно червата и да не се разградят в стомашния сок.

Хранителни добавки Prima Sanitas

Вдъхновени от здравословните ефекти на средиземноморската диета, хранителните добавки на Prima Sanitas имат за цел да предоставят в подходящите дневни количества висококачествени и доказано полезни хранителни вещества и бактерии, допринасящи за оптимизиране на здравословното хранително разнообразие на човека.

Хранителните добавки на Prima Sanitas са оригинално проектирани за режимен прием от хора с хронични състояния, страдащи от недोхранване, високи нива на оксидативен стрес, възпаление, умора, гастро-интестинални проблеми, спад на имунната система, дисбиоза, безапетитие и други нежелани събития възникващи вследствие от тяхното заболяване или вследствие от проведеното медицинско лечение.

Ползи от прием на подходящи хранителни добавки се отчитат не само при хора със хронични заболявания. При здрави индивиди провеждането на Режим Prima Sanitas заедно с диетологична корекция и физически упражнения, може да асистира за постигането на здравословен хранителен баланс, корекция на хранителни дефицити, ускореното възстановяване от физически упражнения, психическата устойчивост и добре функциониращ стомашно-чревен микробиом. Подобреното здравословно състояние на организма се асоциира подобрене в качеството на живот и редукция в честотата на множество хронични незаразни болести.

Продуктите на Prima Sanitas са подходящи и за:

- Хора, изпитващи хроничен стрес и хронична умора
- Спортисти с висока физическа активност
- Хора с данни за стомашно-чревна дисбиоза
- Хора със данни за спад на имунната система
- Хора с високи нива на оксидативен стрес и възпалителни реакции
- Хора с небалансирано хранене и хранителни дефицити.

Важно:

Консултирайте се с вашия лекуващ лекар преди да използвате хранителните добавки на Prima Sanitas в случай че приемате редовно назначени лекарствени медикаменти с цел оценка на лекарствени интеракции.

Препоръчан прием на Режим Prima Sanitas

Режим Prima Sanitas

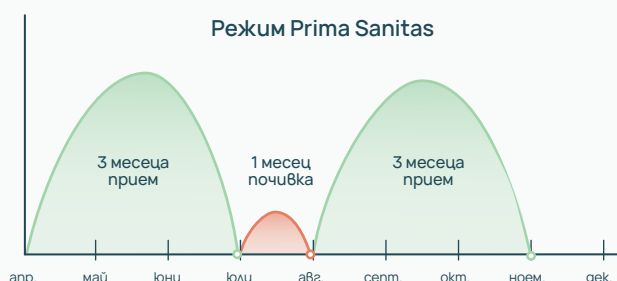
Всички продукти се приемат в едновременен и еднократен прием в посочените дози, сутрин или обед, непосредствено преди или по време на хранене.

1 мерителна лъжица (30 г)
1 капсула
3 капсули
3 капсули

Режима представлява ежедневен прием на хранителните добавки в посочените дози:

- Prima Sanitas Антиоксиданти: 3 капсули./ден
- Prima Sanitas Омега-3 EPA/DHA: 3 капсули./ден
- Prima Sanitas Протеин/Глутамин: 1 мерителна лъжица от 30 г
- Prima Sanitas Пробиотик/Пребиотик: 1 капсула./ден

При хора без хронични заболявания се препоръчва на всеки 3 месечен прием на Режим Prima Sanitas да се провежда 1 месец почивка с цел избягване на прекомерно натрупване на веществата в организма.



Prima Sanitas Antioxidants

Prima Sanitas Antioxidants съдържа високо концентрирани растителни екстракти, витамини и микроелементи, които асистират за достигане на високата дневна доза на хранителни полифенолни молекули и сапонини.

Вещества в комплекса имат силно антиоксидантно действие и водят до редуциране на оксидативния стрес и свободните радикали, подобряване на функцията на стомашно-чревната лигавица, подобряване на процесите на храносмилане и абсорбция, намаляване на умората, пребиотична стимулация на чревния микробиом, нормалното функциониране на имунната и нервната система. Prima Sanitas Antioxidants има синергично действие с останалите продукти в режима на Prima Sanitas



Prima Sanitas Omega-3 Oil

Prima Sanitas Omega-3 EPA/DHA Oil съдържа висока концентрация от 70% на есенциалните Омега-3 мастни киселини от морски произход. Предоставя висока дневна доза от 1050 мг EPA и DHA, което допринася за постигането на здравословното съотношение между Омега-3 и останалите мастни киселини в организма. Подобреното отношение на мазнините се свързва с нормализиране на възпалителния отговор, доброто зрение, нормалната функция на мозъка, подобряване на липидния профил, влияе благоприятно върху сърдечно-съдовата система.

Изцяло натурален продукт, извлечени от чисти водорасли, отглеждани в контролирана среда, които не съдържат допълнителни примеси от токсини и замърсители, следователно техният продължителен прием се счита за по-безопасен в сравнение с маслата извлечени от океанска риба. Prima Sanitas Omega-3 Oil има синергично действие с останалите продукти в режима на Prima Sanitas.



ВАЖНО:

Приемайте Prima Sanitas Omega-3 Oil непосредствено преди или по време на хранене. При някои по-чувствителни хора прием на високи дози над 1 г/г Омега-3 EPA и DHA мастни киселини на гладно, може да предизвика лек разхлабващ ефект. В този случай временно намалете приема на 2 или 1 капсули на ден спрямо индивидуалната чувствителност.

Prima Sanitas Probiotic + prebiotic

Prima Sanitas Probiotic + prebiotic съдържа 200 милиарда полезни бактерии, комбинация от 15 различни щамове на семействата Lactobacillus, Bifidobacterium, Lactococcus и Streptococcus с пребиотик. Мултищамния пробиотик с високо микробно число на Prima Sanitas допринася за лактозното усвояване и постигането на здравословен и разнообразен стомашно-чревен микробиом, който е асоцииран с нормалната функция на имунната система, нормалните процеси на храносмилане и абсорбция, нормалната функция на стомашно-чревната лигавица, редуциране на възпалителните реакции в гастроинтестиналния тракт, редуциране на пролиферацията на патогенните бактерии. Prima Sanitas Probiotic+prebiotic има синергично действие с останалите продукти в режима на Prima Sanitas



Prima Sanitas Protein and Glutamine + electrolytes

Prima Sanitas Protein and Glutamine + electrolytes представлява балансирана комбинация от изолиран суроватъчен протеин, най-разпространената аминокиселина в тялото - L-Глутамин и основните електролити калий, натрий и магнезий.

Подходяща за спортисти с повишена физическа активност. Комбинацията допринася за поддържане на нормалната функция на стомашно-чревната лигавица, нормалната функция на имунната система, възстановяване и поддържане на нормалната мускулна функция, съхранение на чистата мускулна маса и ефективната активация на анаболни процеси в скелетната мускулатура. Prima Sanitas протеин и глутамин + електролити има синергично действие с останалите продукти в режима на Prima Sanitas.

