



NatAspin®

GLUCOSE

GLIUKOZĖS KONTROLEI IR KRAUJOTAKAI

Maisto papildas

NATOKINAZĖ | EKSTRAKTAI | CHROMAS | VITAMINAS K₂

NatAspin® Glucose – fermento natokinazės, biologiškai aktyvių augalinių ekstraktų, chromo ir vitamino K₂ derinys gliukozės kontrolei ir kraujotakai, kuris padeda palaikyti:

- ▶ normalią gliukozės koncentraciją kraujyje ir apykaitą (vaistinės ožragės, ceiloniniai cinamonai);
- ▶ normalų lipidų lygį kraujyje (vaistinės ožragės);
- ▶ normalų svorį, virškinimą bei organizmo gyvybingumą (ceiloniniai cinamonai);
- ▶ normalų apetitą (vaistinės ožragės), normalią maistinių makromedžiagų apykaitą (chromas);
- ▶ normalią kraujotaką ir apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo (tikrieji vynmedžiai);
- ▶ normalų kraujo krešėjimą (vitaminas K₂).

	1 kaps. (0,515 g)	RMV**	Sudedamosios dalys: stabilizatorius – hidroksipropilmetilceliuliozė, fermentuotų sojų ekstraktas, kuriame yra natokinazės, tikrųjų vynmedžių (Vitis vinifera) sėklų ekstraktas, kuriame yra polifenolių, tarpe kurių proantocianidinų, vaistinių ožragių (Trigonella foenum-graecum) sėklų ekstraktas, kuriame yra saponinų glikozidų, ceiloninių cinamonų (Cinnamomum verum) žievės ekstraktas, kuriame yra cinamalaldehidų, inulinas, lipnumą reguliuojančios medžiagos - riebalų rūgščių magnio druskos ir silicio dioksidas, menachinonas (vitaminas K ₂), chromo pikolinatas.
Fermentuotų sojų ekstraktas, kuriame: <ul style="list-style-type: none"> • natokinazės 	100 mg 2000 FU*		
Tikrųjų vynmedžių sėklų ekstraktas, kuriame: <ul style="list-style-type: none"> • polifenolių, iš kurių: <ul style="list-style-type: none"> • proantocianidinų 	100 mg 50 mg 45 mg		
Vaistinių ožragių sėklų ekstraktas, kuriame: <ul style="list-style-type: none"> • saponinų glikozidų 	76 mg 38 mg		
Ceiloninių cinamonų žievės ekstraktas, kuriame: <ul style="list-style-type: none"> • cinamalaldehidų 	76 mg 3,8 mg		
Vitaminas K ₂	11,25 mg	15 %	
Chromas	40 µg	100 %	

* FU - fibrino vienetai (Fibrin Units) ** RMV - referencinės maistinės vertės

Gamintojas: Valentis AG, CH-6982 Agno-Lugano, Šveicarija.
Platintojas: UAB „Valentis Baltic“, Molėtų pl. 11, LT-08411 Vilnius, Lietuva.
Pagaminta ES.

Vartojimas: rekomenduojama suaugusiems gerti 1 kapsulę per dieną ryte 30 min. prieš valgį, užgeriant stikline vandens.

Įspėjimai: nevirsyti nustatytos rekomenduojamos paros normos. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Nevartoti nėščioms ir žindančioms moterims. Vaistus vartojantys žmonės turėtų produktą vartoti tik prižiūrimi gydytojo. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Laikymas: laikyti sausoje vietoje, ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje, vaikams nepasiekiamoje vietoje.

GLIUKOZĖS LYGIO KRAUJYJE KONTROLĖS SVARBA

Organizme visos sistemos glaudžiai susiję, tad normalaus gliukozės lygio palaikymas kraujyje turi teigiamos įtakos daugybei organizmo sistemų ir procesų – pradedant kraujotaka, širdies ir kraujagyslių veikla, baigiant svorio kontrole, nuotaika, miego kokybe ir net vaisingumu.

Gliukoze (dekstroze arba vynuogių cukrus) yra angliavandenių molekulė, kuri organizme gali būti panaudojama kaip energijos šaltinis. Geriausiai visiems žinomas gliukozės šaltinis yra paprastas į arbatą ar pyragus dedamas cukrus, kuris yra disacharidas, sudarytas iš gliukozės ir fruktozės molekulių. Kiti, sudėtingesni angliavandeniai, tokie kaip krakmolai, virškinimo metu yra suskaidomi ir taip pat paverčiami gliukoze.

Gliukozės pasisavinimą ląstelėse reguliuoja ir pastovų jos kiekį kraujyje palaiko kasoje išskiriamas hormonas **insulinas**. Insulino dėka organizmas gliukoze paverčia energija, reikalinga raumenų darbui, o perteklinę energiją kaupia glikogeno pavidalu raumenų ir kepenų ląstelėse, bei riebalų pavidalu riebalų ląstelėse.

Sveiko žmogaus gliukozės kiekis kraujyje svyruoja nuo 3,3 iki 5,5 mmol/l. Paprastai sakant, kraujyje normaliai nuolat turi būti toks kiekis gliukozės, kuris atitiktų apie 1 arbatinį šaukštelį cukraus ir būtent tokį kiekį būtina išlaikyti, kad nebūtų pakenkta ląstelėms ir organams. Organizmas gali reikiamą gliukozės kiekį susintetinti pats, bet dažniausiai gliukoze gaunama su maistu.


Bėda ta, kad dažniausiai jos gaunama ne vienas cukraus šaukštelis, o gerokai daugiau. Tad jei kiekvieno valgymo metu suvartojame daug angliavandenių, sukeliamo organizmui stresą. Padidėjęs kraujyje gliukozės koncentracijai, išskiriama daugiau insulino, kurio pagalba perteklinis cukrus paverčiamas riebalų atsargomis audiniuose. Taip neteislingai maitinantis ilgai neišlaikyti riebalų atsargų kaupiasi vis daugiau, o gliukozės kiekis kraujyje išlieka nuolat padidėjęs ir tai jau nėra geros sveikatos ženklas.

Gliukozės kiekis kraujyje, nevalgius	Interpretavimas
3,33–5,55 mmol/l	Norma
5,6–6,0 mmol/l	Saikingas padidėjimas, gliukozės toleravimas sutrikęs
6,1–6,7 mmol/l	Padidėjusi rizika sveikatai
Virš 6,7 mmol/l	Didelė rizika sveikatai

Siekiant palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje, vieni mokslininkai ir gydytojai rekomenduoja pilno grūdo produktus, kiti griežtą angliavandenių kiekio ribojimą, bet visi sutaria, kad labai svarbus kiekvienas kšnis, kurį dedame į burną.

Gliukozės kiekį kraujyje padidina suvartotas cukrus ir įvairūs daug angliavandenių turintys maisto produktai. Svarbu ne tik angliavandenių kiekis, bet ir jų suskaidymo organizme iki gliukozės molekulių greitis, todėl mokslininkai išskaičiavo angliavandenių turinčių produktų glikemijos indeksą (GI) ir glikeminę apkrovą. Kuo didesnė angliavandenių turinčio maisto produkto glikeminė apkrova, tuo labiau jis didina gliukozės (cukraus) kiekį kraujyje.

Apačioje pateikiama pagal gydytojo Deivido Unwino metodiką sudaryta lentelė parodo, kaip vieni ar kiti maisto produktai paveikia cukraus kiekį kraujyje ir padeda suprasti ar valgydami nekeliame streso organizmui.

Maisto produktas	Angliavandenių kiekis, g	Glikemijos indeksas	Glikeminė apkrova	Kiek atitinka arbatinių šaukštelių cukraus, patekusio į kraują 
Cukrus, 1 arbat. šaukštelis, 5 g	4,2	65	2,73	1
Kvietinių miltų blynai, kepti aliejuje, 100 g	50	57	28,5	10,4
Virti baltieji basmati ryžiai, 100 g	27	60	16,2	6
Bananas, 1 vnt, apie 120 g	25	62	16	5,9
Keptos riebaluose bulvės, 100 g	20	70	14	5,1
Virti makaronai spageti, 100 g	26	47	12,2	4,5
Obuolių sultys, 250 ml	29	40	11,6	4,2
Kvietinis batonas, 30 g (1 riekelė)	15	73	11	4
Saldintas neriebus jogurtas su vaisiais, 200 g	33	33	10,9	4
Vynuogės, juodosios, 100 g	15	59	8,8	3,2
Tamsi duona, 30 g (1 riekelė)	13	60	7,8	2,9
Avižinių dribsnių košė, 100 g	10	58	5,8	2,1
Konservuotos sviestinės pupelės, 100 g	15	36	5,4	2
Pienas, nenugriebtas, 250 ml	12	31	3,7	1,4

Nors bendri organizmo veikimo principai vienodi, vis tik gyvenimiškos patirties ir genetinės informacijos skirtumai neleidžia pateikti tikslaus ir vieno „mitybos recepto“ visiems, todėl labai svarbu pačiam atrasti, kokia mityba tinkama būtent jums. Tame jums tinkamos mitybos paieškų kelyje verta pasitelkti į pagalbą gliukozės kontrolei ir kraujotakai skirtą maisto papildą su augaliniais ekstraktais, svarbiais mikroelementais ir vitaminais, **NatAspin® Glucose**.



NATOKINAZĖ

Nors sojos produktai vartojami jau daugiau nei 1000 metų, vakarų pasaulyje jie išpopuliarėjo tik prieš keletą dešimtmečių. Natto yra vienas iš tradicinių japoniškų patiekalų, gaunamas iš fermentuotų sojų pupelių ir panašus į minkštą sūrį. Natto ekstraktuose gausu fermento natokinazės, susidarancio fermentacijos metu veikiant bakterijai *Bacillus subtilis*. Šį serino proteazės fermentą pirmą kartą išskyrė ir jo fibrino (kraujo krešėjime dalyvaujancio baltymo) skaidymo savybes tyrė mokslininkų komanda, vadovaujama Hiroyuki Sumi, japonų kilmės tyrinėtojo iš Čikagos Universiteto Medicinos mokyklos. Nuo to laiko, jau keletą dešimtmečių, natokinazė išlieka perspektyviu mokslinių tyrimų objektu.



VAISTINĖS OŽRAGĖS

Vaistinių ožragių (*Trigonella foenum-graecum*) sėklose rasta daugiau nei 100 cheminių junginių; daugiausia tai polisacharidai, saponinai, alkaloidai, amino rūgštys, fenolinės rūgštys ir flavonoidai. Paskutiniaisiais dešimtmečiais atlikti moksliniai tyrimai leidžia teigti, kad vaistinių ožragių sėklos padeda palaikyti cholesterolio bei gliukozės kiekį kraujyje ir palaikyti ląstelių jautrumą insulinui.



CEILONINIAI CINAMONAI IR CINAMALDEHIDAS

Ceiloninių cinamonų (*Cinnamomum verum*) sudėtį ėmus tirti mokslininkams, paaiškėjo, kad šių augalų žievės eteriniame aliejuje gausu biologiškai aktyvių junginių: cinamaldehido (65–80 %), linalolio, kariofileno, eugenolio, eukaliptolio, cinamilo acetato ir cinamono rūgšties. Tokie biologiškai aktyvių medžiagų gausa padeda palaikyti organizmo gyvybingumą ir normalų virškinimą. Taip pat nustatyta, kad cinamaldehydas pagerina baltymų, dalyvaujančių gliukozės transporte, insulino signalų perdavimą, kas greičiausiai ir nulemia ceiloninių cinamonų savybę palaikyti normalią gliukozės koncentraciją kraujyje. Insulino signalų perdavimo normalizavimas taip pat gali padėti reguliuoti trigliceridų kaupimąsi riebaliniuose audiniuose ir tuo būdu palaikyti normalų svorį.

Panaudotos literatūros sąrašą galima rasti www.nataspin.lt



TIKRUJŲ VYNMEDŽIŲ SĖKLŲ EKSTRAKTAS

Tikrųjų vynmedžių (*Vitis vinifera*) sėklų ekstraktuose yra organinių rūgščių, karotenoidų, fitosterolių, kvercetino, resveratrolio ir polifenolių proantocianidinų (katechino, epikatechino, galokatechino ir epigalokatechino). Turtinigi proantocianidinai vynmedžių sėklų ekstraktai turi daugiau antioksidacinių savybių nei daugelio kitų augalų. Dėka tokios biologiškai aktyvių medžiagų gausos šie ekstraktai pasižymi antioksidacinėmis savybėmis ir padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo. Mokslinių tyrimų metu taip pat pastebėta, kad vynmedžių sėklų ekstraktai yra naudingi palaikant normalų kraujo spaudimą ir širdies ritmą, todėl teigiama, kad jie gali padėti palaikyti normalią kraujotaką.



CHROMAS

Chromas (Cr) yra būtinas organizmui mikroelementas, randamas daugelyje maisto produktų, tik labai mažais kiekiais. Organizme esant pakankamai chromo užtikrinamas tinkamas gliukozės panaudojimas, nes chromas paskatina insulino veikimą. Chromas svarbus ne tik gliukozės ir kitų angliavandenių, bet ir baltymų bei lipidų apykaitai. Nors tikslūs chromo veikimo mechanizmai dar neištirti, šiuo metu yra visuotinai pripažinta, kad chromas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą ir normalią gliukozės koncentraciją kraujyje.



VITAMINAS K₂ (MENACHINONAS)

Vitamino K₂ (menachinono) atsargų organizmas nekaupia, todėl svarbu, kad organizmas gautų jo pakankamai. Seniai žinoma, kad vitaminas K₂ palaiko normalų kraujo krešėjimą. Nustatyta, kad šis vitaminas reikalingas ir kitų normaliai kraujotakai svarbių proteinų sintezei, pavyzdžiui, tokių, kurie dalyvauja reguliuojant kalcio atsидėjimą kraujagyslių sienelėse. Šiuo metu mokslininkai tiria vitamino K₂ sąsajas su žarnyno mikrobiota ir ląstelių jautrumu insulinui.



22
PAP



CMYK



Cutter guide