

Боб Голдман (Bob Goldman)

МУЛЬТИВИТАМИНЫ УЛУЧШАЮТ ВНИМАНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ

Мультивитамины включают широкий спектр нутриентов, некоторые из них предназначены для улучшения настроения и внимания. Эндрю Пипингас (Andrew Pipingas) из австралийского Университета Свинборна вместе с коллегами в течение восьми недель изучал 50 мужчин в возрасте 50-69 лет. Каждый из испытуемых принимал либо мультивитамины, содержащие витамины, минералы, антиоксиданты и экстракты растений, либо плацебо. В ходе исследования ученые оценивали настроение и показатели стресса, используя стандартизованную шкалу оценки.

Спустя восемь недель участники эксперимента, получавшие мультивитамины, показали существенное снижение показателей депрессии, тревоги и стресса. Кроме того, эта же группа показала значительное улучшение внимания. Отметив «улучшение общего ежедневного функционирования группы, принимавшей мультивитамины», ученые пришли к выводу, что «потребление мультивитаминов, минералов и травяных экстрактов может улучшить внимание, общее ежедневное самочувствие и уменьшить симптомы плохого настроения». **IM**

Harris, E., et al. (2011). The effect of multivitamin supplementation on and stress in healthy older men. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*. Опубликовано в интернете 16 ноября.



Модель: Лиз Амперсон (Lee Apperson)/Невель (Nevelux)

Боб Голдман (Bob Goldman)

ТОКСИЧНЫ ЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СУПЫ?

Бисфенол А (BPA) – это пластификатор, который считается эндокринным деструктором и может быть связан с сердечнососудистыми заболеваниями, диабетом и нарушениями работы печени. BPA часто используется в производстве консервных банок, в связи с чем недавно было проведено исследование данного соединения. Карин Б. Мишелс (Karin B. Michels) из Гарвардской Школы Здравоохранения вместе с коллегами изучила уровень уринарного BPA у 75 здоровых мужчин и женщин в возрасте от 18 лет и старше, которые в течение первых 5 дней питались домашним супом, а следующие пять дней потребляли консервированные супы.



По результатам эксперимента, средний уровень уринарного BPA испытуемых составил 1,1 микро-

грамм на литр при потреблении домашнего супа, однако при потреблении консервированных супов этот показатель достигал 20,8 мкг/л. Ученые отмечают, что «эффект такого скачкообразного увеличения концентрации уринарного BPA неизвестен», но, «несмотря на неустойчивость данного показателя, он может оказаться очень важным, особенно если учесть, что существуют альтернативы внутреннего покрытия консервных банок из эпоксидного полимера покрытия, которое содержит BPA». **IM**

Michels, K.B., et al. (2011). Canned soup consumption and urinary bisphenol A: a randomized crossover trial. *JAMA*. 306(20):2218-2220.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ -ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru

