

Стив Холмэн (Steve Holman)

КЛЕТЧАТКА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

О пользе клетчатки мы слышали многое: начиная с того, что она нормализует работу кишечника, дает чувство насыщения, в связи с чем сокращается потребление пищи, и заканчивая тем, что она связывает диетарные жиры, ослабляя эффект излишнего потребления калорий. Оказывается, это еще не все.

Как пишет сентябрьский номер журнала Better Nutrition 2011 года: «В ходе исследования, опубликованного в журнале Archives of Internal Medicine, было обнаружено, что мужчины, ежедневно потреблявшие 29 грамм клетчатки (в сравнении с 19 граммами), и женщины, потреблявшие 26 грамм (в сравнении с 11 граммами), показали пониженный на 22 процента риск смерти от любых причин».

В этом, действительно, что-то есть с точки зрения пользы для здоровья, поэтому нам всем следует потреблять больше клетчатки. Это не так сложно. Знаете ли вы, что полчашки белой фасоли - это около 10 грамм клетчатки?



Кроме того, существуют такие пищевые добавки, как порошок из оболочки семян подорожника, который можно смешать с овсянкой или протеиновым коктейлем. Только добавляйте клетчатку в рацион постепенно, чтобы избежать негативной реакции желудка. Также не забывайте пить больше воды, поскольку это помогает клетчатке проходить через систему без труда, очищая пищеварительный тракт.

Вот небольшой список продуктов, благодаря которым можно обогатить свой рацион клетчаткой:

Гиацинтовые бобы, 1 чашка, 8 грамм

Лимская фасоль, 1/2 чашки, 6 грамм

Азиатская груша, 1 плод среднего размера, 9 грамм

Мука из льняного семени, 2 столовые ложки, 5 грамм

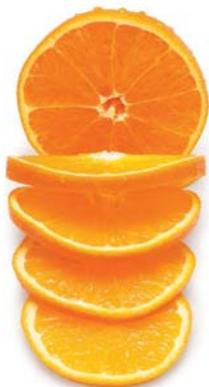
Яблоко, 1 плод среднего размера, 5 грамм **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ВИТАМИНЫ

Согласно январскому/февральскому 2012 года номеру Well Being Journal глюкоза и витамин С «используют одну и ту же клеточную дверь». Это означает, что если уровень сахара в крови высок, то витамин С может не попасть в клетки. Это также означает, что 50-100 миллиграмм витамина С, что составляет рекомендуемую суточную норму потребления, будет недостаточно, если вы потребляете углеводы, пусть даже не много. «Для оптимального поддержания здоровья минимальная доза составляет один грамм в день, а если вы заболели, то она увеличивается».



АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Существует масса доказательств того, что пара бокалов красного вина в день полезны для здоровья сердца мужчин. Многие приписывают этот эффект антиоксиданту резвератролу... Однако в этом случае для получения полезных эффектов вам придется пить по 16 бутылок красного вина в день. Согласно февральскому номеру журнала Prevention 2012 года, доктор физиологии и почетный профессор Университета Висконсин Мэдисон Джон Фолтс (John Folts) утверждает, что все дело в содержащихся в вине полифенольных соединениях, которые помогают сохранять эластичность кровеносных сосудов и предотвращать формирование тромбов.



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С - это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С. Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA - патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru