



НУТРИКОН

Г. С. Солдатова, В. К. Мазо, Г. Г. Егиазарян

ПРОДУКТЫ СЕРИИ
НУТРИКОН

**и их роль
в поддержании
здоровья
человека**



Г. С. Солдатова, В. К. Мазо, Г. Г. Егиазарян

**ПРОДУКТЫ СЕРИИ «НУТРИКОН»
И ИХ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Под редакцией
члена-корреспондента РАМН *И. А. Морозова*

Издание 5-е, переработанное и дополненное

Новосибирск
Академическое издательство «Гео»
2008

УДК 615.857
ББК 351
С60

С60 Солдатова Г. С. Продукты серии «Нутрикон» и их роль в поддержании здоровья человека / Г. С. Солдатова, В. К. Мазо, Г. Г. Егиазарян. – 5-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Академическое издательство «Гео», 2007. – 152 с. – ISBN 978-5-9747-0076-7.

Как сохранить здоровье и продлить годы активной жизни? Как предотвратить целый ряд заболеваний, вызванных неправильным, несбалансированным питанием? Как восполнить дефицит многих необходимых пищевых веществ в рационе? Найти ответы на этот и другие вопросы вам поможет данная книга.

В сборнике представлена информация о продуктах лечебно-профилактического назначения серии «Нутрикон», разработанных российскими учеными и созданных на основе природных пищевых волокон, обогащенных лекарственными травами, микроэлементами в биодоступной форме и другими биологически активными компонентами.

Настоящая брошюра предназначена для широкого круга читателей, интересующихся вопросами поддержания и восстановления собственного здоровья и здоровья своих близких с учетом достижений и рекомендаций современной науки в области здорового питания.

- © Солдатова Г. С., Мазо В. К., Егиазарян Г. Г., 2003
- © Солдатова Г. С., Мазо В. К., Егиазарян Г. Г., 2007, с изменениями
- © ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий», 2007
- © Оригинал-макет. Академическое издательство «Гео», 2007

ISBN 978-5-9747-0076-7

ПРЕДИСЛОВИЕ



Ученые доказали, что недостаток клетчатки приводит к ряду серьезных заболеваний, в первую очередь к болезням желудочно-кишечного тракта: дивертикулезу кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно-каменной болезни, синдрому раздраженного кишечника, хроническому колиту, синдрому дисбактериоза, запорам. Возникают сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз, гипертоническая болезнь, гиперлипидемия (повышение уровня липидов в крови) и их последствия (инфаркт миокарда, инсульт). Нарушается обмен веществ, что приводит к: ожирению, избыточному весу, сахарному диабету, мочекаменной болезни. Развиваются пищевая аллергия, опухолевые заболевания – так называемые «болезни цивилизации», ставшие бичом человечества в XX столетии.

Самонадеянное признание пищевых волокон балластными веществами стало роковой ошибкой научного знания прошлого века. Выводы ученых-физиологов основывались на том, что пищевые волокна практически не перевариваются ферментами желудочно-кишечного тракта человека, а значит, являются ненужными, бесполезными. Именно с этой ошибкой связана практическая ориентация человечества на энергоемкие продукты питания, насыщенные жирами, углеводами и имеющие высокую калорийность.

Уже давно разрабатывались программы рационального и функционального питания с достаточным содержанием клетчатки, но в руках медиков, к сожалению, были только необработанные, неочищенные отруби. Врачи, особенно гастроэнтерологи, проктологи, давно ждали создания удобной и высокоэффективной, нетрудоемкой в каждодневном применении формы продукта или лекарства, чтобы решать проблему обеспечения рациона питания достаточным содержанием клетчатки, пищевыми волокнами.

И то, что в 1994 г. был предложен комплексный продукт лечебно-профилактического назначения Нутрикон, содержащий не только отруби пшеничные и ржаные, но и лекарственные травы с высоким содержанием биологически активных действующих веществ, явилось, конечно, большой удачей.

С 1994 г. проводятся клинические испытания и научные исследования Нутрикона в ведущих клиниках Новосибирска, Москвы и других городов России, где подтверждена его высокая эффективность в профилактике многих заболеваний. Результаты клинических испытаний опубликованы в ведущих научных журналах страны и за рубежом.

Доказано, что Нутрикон принимает участие не только в процессе пищеварения, но и в очищении организма от токсических продуктов обмена: помогает нормальному функционированию органов желудочно-кишечного тракта, прежде всего кишечника, почек, лимфатической системы; предотвращает развитие атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний; применяется для профилактики желчно-каменной болезни, рака кишечника, ожирения и запоров, пищевой аллергии; помогает восстановлению витаминного и микроэлементного баланса; нормализует кишечную микрофлору.

К настоящему времени на потребительском рынке существует восемь различных видов Нутрикона.

Что же способствовало расширению ассортимента выпускаемой продукции серии «Нутрикон»? Это, прежде всего, стремление к восполнению питания пищевыми волокнами, микроэлементами и витаминами в биодоступной форме.

Каждый из Нутриконов по-своему уникален и хорошо себя зарекомендовал в питании как больных, так и здоровых людей, полезен и взрослым, и детям, особенно рекомендуется во время беременности и вскармливания ребенка молоком матери.

Различные модификации Нутрикона неоднократно награждались на медицинских и продовольственных ярмарках дипломами и золотыми медалями. Продукты Нутрикон-грин, Нутрикон-голд, Нутрикон-фито награждены Почетной медалью им. И. И. Мечникова Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации». С 2000 г. Нутрикон зарегистрирован в Федеральном реестре биологически активных добавок.

Дорогие друзья! Настоящее издание, представляемое Вашему вниманию, – это результат коллективного труда сотрудников фирмы «НАМИ-Арус», ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий», написано специалистами, работающими в данной области и имеющими большой личный опыт восстановления здоровья у лиц с различной патологией внутренних органов.

Эта книга – о том, как можно сохранить или восстановить свое здоровье с помощью питания, снизить риск развития наиболее распространенных заболеваний, увеличить продолжительность жизни. Мы все надеемся, что наше руководство по работе с БАД «Нутрикон» будет полезно врачам, сталкивающимся с проблемой использования пищевых волокон, поможет в лечебно-профилактической работе консультантам, работающим с данной продукцией, а также потребителям, заботящимся о сохранении и поддержании своего здоровья.

*д. м. н., профессор Г. Солдатова,
г. Новосибирск*

ИСТОРИЯ ПРЕДПРИЯТИЯ «НАМИ-АРУС» И СОЗДАНИЯ НУТРИКОНА



- 1994 г., 5 апреля – создание продукта лечебно-оздоровительного назначения «Нутрикон».
- 1995 г. – клиническая апробация продукта лечебно-оздоровительного назначения «Нутрикон» на базе Института терапии СО РАМН (г. Новосибирск) под руководством проф. И. Б. Словиковой.
- 1996 г. – клиническое испытание добавки к пище «Нутрикон» при желчно-каменной болезни и хронических заболеваниях кишечника на базе ЦКБ СО РАН г. Новосибирска под руководством к. м. н. Г. С. Солдатовой.
- 1996 г., 24–26 апреля – участие в VI научно-практической конференции врачей «Актуальные вопросы современной медицины». Тезисы доклада «Опыт клинического применения пищевой добавки “Нутрикон” в лечении желчно-каменной болезни и хронических заболеваний кишечника» (Солдатова Г. С., Головырина Т. Н.) опубликованы в материалах конференции.
- 1996 г. – участие в Сибирской ярмарке «Сибконсьюмо-96» – награждение Дипломом за создание и производство универсального продукта лечебно-оздоровительного назначения «Нутрикон».
- 1996 г. – награждение Дипломом Межрегиональной ассоциации «Здравоохранение Сибири» за разработку и внедрение продукта «Нутрикон» для нормализации липидного обмена и функции желудочно-кишечного тракта.
- 1997 г. – проведение клинических испытаний Нутрикона на кафедре гастроэнтерологии УНЦ (учебно-научного центра) медицинского центра Управления делами Президента Российской Федерации (г. Москва) под руководством проф. О. Н. Минушкина.

- 1997 г. – Сибирская ярмарка «Сибфарм-97» – награждение Дипломом за производство и внедрение продукта лечебно-оздоровительного назначения «Нутрикон» и активную социальную политику.
- 1998 г., 21–25 апреля – участие в V Российском национальном конгрессе «Человек и лекарство» в Москве; тезисы доклада «Нутрикон в терапии больных с хроническими запорами» (Солдатова Г. С., Головырина Т. Н.) опубликованы в материалах конгресса.
- 1998 г. – клиническое испытание Нутрикона при нарушении микроэкологии кишечника у детей на базе Уральской МДБ № 1 (г. Челябинск) под руководством проф. Г. П. Мининой.
- 1998 г., апрель – создание продуктов «Нутрикон-голд», «Нутрикон-грин», «Нутрикон-плюс».
- 1998 г., 2–3 декабря – в рамках Сибирской ярмарки «Продсиб-98» участие в работе научно-практической конференции в номинации «Сибирский стандарт жизни: экология питания». Продукты лечебно-оздоровительного питания «Нутрикон-голд», «Нутрикон-грин», «Нутрикон-плюс» награждены Большой золотой медалью. В материалах конференции опубликованы доклады: «Функциональное состояние кишечника у больных гемобластозами в фазе ремиссии и возможность алиментарной коррекции выявленных нарушений» (Солдатова Г. С., Поспелова Т. И., Лосева М. И.); «Нутрикон и его роль в поддержании здоровья человека в современных условиях» (Солдатова Г. С., Головырина Т. Н.); «Современные подходы к лечению и профилактике дисбактериоза кишечника» (Бредихина Н. А., Митрохин С. Д., Орловский А. А., г. Москва; опубликован в «Российском гастроэнтерологическом журнале», 1998, № 2).
- 1998 г., – проведение клинических испытаний по влиянию Нутрикона на микробиоценоз и моторно-эвакуаторную функцию кишечника на базе ЦКБ СО РАН (г. Новосибирск) под руководством к. м. н. Г. С. Солдатовой. Публикация в материалах IV Международного симпозиума «Биологически активные добавки к пище: XXI век» статьи Г. С. Солдатовой с соавторами «Влияние фитонутриента “Нутрикон” на микробиоценоз и моторно-эвакуаторную функцию кишечника у больных гемобластозами в фазе клинко-гематологической ремиссии».

- 1999 г. – проведение клинических испытаний Нутрикона-голд в иммунореабилитации больных лимфогранулематозом в фазе ремиссии на базе Института клинической иммунологии СО РАМН под руководством д. м. н., проф. Е. Р. Черных.
- 1999 г. – проведение клинических испытаний Нутрикона-грин в коррекции эндокринно-метаболических расстройств на базе Новосибирской государственной медицинской академии под руководством к. м. н., доцента Л. А. Рюткиной.
- 1999 г., 20–21 октября – участие во Всероссийской научной конференции «Санкт-Петербург-Гастро-99». Тезисы доклада «Продукт лечебно-оздоровительного назначения “Нутрикон-грин” в коррекции метаболических нарушений у лиц с алиментарно-конституциональным ожирением» (Солдатова Г. С. с соавторами) опубликованы в материалах конференции.
- 1999 г. – клиническая апробация Нутрикона-грин на кафедре неотложной терапии ФУВ НГМА под руководством к. м. н., доцента Л. А. Рюткиной.
- 1999 г., сентябрь – создание продуктов «Нутрикон-фито», «Нутрикон-селен», «Нутрикон-хром».
- 1999 г. – клиническая апробация Нутрикона-фито на кафедре неотложной терапии ФУВ НГМА под руководством к. м. н., доцента Л. А. Рюткиной.
- 2000 г. – Сибирская ярмарка «Медсиб-2000» – награждение Малой золотой медалью за успехи в разработке серии биологически активных добавок (БАД) на основе Нутрикона: Нутрикон-хром, Нутрикон-селен, Нутрикон-фито.
- 2000 г. – проведение клинических испытаний БАД «Нутрикон базовый» и «Нутрикон-голд» в аллергологическом отделении ОКБ (г. Новосибирск) под руководством зав. отделением, к. м. н. Е. А. Шумиловой.
- 2000 г., 10–14 апреля – участие в VII Российском национальном конгрессе «Человек и лекарство» (г. Москва). Тезисы докладов «Нутрикон-грин в коррекции йододефицита при алиментарно-конституциональном ожирении» (Солдатова Г. С., Головырина Т. Н., Рюткина Л. А.) и «Продукты лечебно-профилактического назначения серии “Нутрикон”» (Мазо В. К., Солдатова Г. С., Егиазарян Г. Г.) опубликованы в материалах конгресса.

- 2001 г., апрель – участие в работе Всемирного конгресса по клинической иммунопатологии (Нью-Йорк, США). Стендовый доклад «Фитоиммунореабилитация больных лимфогранулематозом в период клинико-гематологической ремиссии» (Солдатова Г. С., Черных Е. Р., Новикова Т. В., Головырина Т. Н., Егиазарян Г. Г.). Публикация на Интернет-сайте и в международном журнале «International Journal on Immunorehabilitation», 2001, vol. 3, No. 1.
- 2001 г., 2–6 апреля – участие в работе VIII Российского национального конгресса «Человек и лекарство» (г. Москва). Тезисы доклада «Эффективность пребиотика Пектолакт у больных с синдромом раздраженного кишечника» (Солдатова Г. С., Новикова Т. В., Виноградов С. П.) опубликованы в материалах конгресса.
- 2001 г., июнь – участие в работе V Международного симпозиума «Биологически активные добавки к пище и проблемы здоровья семьи» (г. Красноярск).
- 2001 г., ноябрь – участие в работе VII Международной выставки «Медицина и охрана здоровья» (г. Тюмень). Доклад на научно-практической конференции Г. С. Солдатовой «Роль продукции ООО «Предприятие «НАМИ-Арус» в современной концепции функционального питания».
- 2002 г., март – завершены клинические испытания продукта лечебно-оздоровительного назначения Пектолакт (ноябрь 2000 г. – март 2002 г.) на базе Рязанского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова под руководством доцента кафедры госпитальной терапии д. м. н. А. А. Низова.
- 2002 г., апрель – начаты клинические испытания коктейля «Энергия» на базе ОКБ (г. Новосибирск) под руководством д. м. н., профессора А. К. Ровиной.
- 2002 г., август – завершены клинические испытания коктейля «Энергия» в инфекционной больнице пос. Кольцово (г. Новосибирск) под руководством зав. отделением реанимации и интенсивной терапии Т. Г. Белых.
- 2002 г., июнь–июль – клиническая апробация Пектолакта в педиатрическом отделении ЦКБ СО РАН (г. Новосибирск) под руководством зав. педиатрическим отделением И. В. Матизен.

- 2002 г., 4–6 сентября – участие в работе 18-й Всероссийской конференции с международным участием «Физиология и патология пищеварения» (г. Геленджик). Доклад Г. С. Солдатовой «Применение нового пребиотика Пектолакт в коррекции патологии кишечника у больных лимфогранулематозом в период клинико-гематологической ремиссии». Тезисы доклада «Применение нового пребиотика Пектолакт в коррекции нарушений микробиоценоза кишечника» (Солдатова Г. С., Новикова Т. В., Головырина Т. Н.) опубликованы в материалах конференции.
- 2002 г., 11–13 сентября – участие в работе 4-го Российского научного форума «Гастро-2002» (г. Санкт-Петербург). Доклад Г. С. Солдатовой «Белково-витаминно-минеральные комплексы – коктейли «Энергия» и «Грация». Тезисы доклада «Белково-витаминно-минеральные комплексы – коктейли «Энергия» и «Грация»» (Солдатова Г. С., Мазо В. К., Новикова Т. В., Козлачкова Е. Ю., Головырина Т. Н.) опубликованы в материалах форума.
- 2002 г., 4–6 ноября – участие в работе Всероссийской конференции «Компенсаторно-приспособительные процессы: фундаментальные и клинические аспекты» (г. Новосибирск). Доклад Г. С. Солдатовой «Микробиоценоз человека и подходы к его коррекции». Тезисы доклада «Тиолдисульфидное звено антиоксидантной системы организма и влияние биологически активных веществ на его состояние» (Солдатова Г. С., Захарчук Н. Ф., Новикова Т. В.) опубликованы в материалах конференции.
- 2002 г., 5–7 ноября – участие в работе VI Международного симпозиума «Биологически активные добавки к пище и проблемы оптимизации питания» (г. Сочи). Тезисы доклада «Эффективность фитонутриента «Нутрикон-голд» в реабилитации больных лимфогранулематозом» (Солдатова Г. С., Лосева М. И., Черных Е. Р., Захарчук Н. Ф., Новикова Т. В., Егизарян Г. Г.) опубликованы в материалах симпозиума.
- 2002 г., 15 октября – награждение директора ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий» Г. Г. Егизаряна медалью им. И. И. Мечникова Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации». Награждение продуктов «Нутрикон-грин», «Нутрикон-голд», «Нутрикон-фито» медалью им. И. И. Меч-

- никова Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации».
- 2002 г., 18–21 ноября – участие в работе 8-й Российской гастроэнтерологической недели (г. Москва). Тезисы доклада «Коррекция моторно-микробиологических нарушений у больных с синдромом раздраженного кишечника новым пребиотиком Пектолакт» (Солдатова Г. С., Низов А. А., Новикова Т. В., Головырина Т. Н., Козлачкова Е. Ю.) опубликованы в приложении № 17 «Российского журнала гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии», 2002 г.
- 2002 г., 2–6 декабря – участие в работе Международного конгресса по иммунопатологии (Сингапур). Стендовый доклад Г. С. Солдатовой «Эффективность применения пребиотика “Пектолакт” в педиатрической практике» (Солдатова Г. С., Матизен И. В., Новикова Т. В., Егиазарян Г. Г.). Тезисы опубликованы в материалах конгресса, на Интернет-сайте в международном журнале «International Journal on Immunorehabilitation» (G. S. Soldatova, G. G. Yeghiazarian, T. V. Novikova, I. V. Matizen «Efficiency of prebiotic “Pectolact” in pediatric practice». // International Journal on Immunorehabilitation. 2002, Vol. 4, № 3, P. 462.)
- 2002 г. – «Продукты серии “Нутрикон” и их роль в поддержании здоровья человека» под. общ. ред. чл.-корр. РАМН И. А. Морозова. Солдатова Г. С. (в соавторстве с Мазо В. К., Егиазаряном Г. Г.) – Новосибирск: Издательский дом «Манускрипт». 116 с.
- 2002 г., декабрь – на базе предприятия «НАМИ-Арус» организовано ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий», основной задачей которого являются дальнейшая разработка, внедрение в производство продуктов серии «Нутрикон» и другой продукции для поддержания и восстановления здоровья, а также организация и проведение клинических испытаний разрабатываемой продукции, проведение обучающих программ для потребителей и т. д.
- 2003 г. – «Эффективность дополнительного энтерального белкового питания после экстренных холецистэктомий у гериатрических больных». Г. С. Солдатова и соавт. Л. А. Соловьева, А. К. Ровина, Т. В. Новикова // Вестник интенсивной терапии – Актуальные проблемы анестезиологии и интенсивной терапии. Москва, 2003. Приложение к № 5, с. 42–43.

- 2003 г., март – клиническая апробация коктейля «Энергия» у подростков с трофологическим синдромом (г. Чита).
- 2003 г., 7–11 апреля – участие в X Российском национальном конгрессе «Человек и лекарство» (г. Новосибирск). Тезисы доклада «Отечественный пребиотик на основе лактулозы в коррекции патологии органов пищеварения у детей» (Солдатова Г. С., Матизен И. В., Новикова Т. В., Егиазарян Г. Г.). Тезисы опубликованы в материалах конгресса.
- 2003 г., апрель – завершены клинические испытания коктейля «Энергия» на базе НИИЛОПиНТ (г. Чита). Доказана эффективность коктейля «Энергия» у подростков с трофологическим синдромом.
- 2003 г., декабрь – завершены клинические испытания коктейля «Энергия» (г. Чита). Доказана эффективность нутритивной поддержки коктейля «Энергия» в периоперационном периоде у гериатрических пациентов.
- 2004 г., 19–23 апреля – Хамина Н. А., Ильина Н. Н., Солдатова Г. С., Новикова Т. В., Егиазарян Г. Г. Эффективность коктейля «Энергия» у подростков с трофологическим синдромом. // Тезисы докладов XI Российского национального конгресса «Человек и лекарство». г. Москва. С. 588–589.
- 2004 г., 5–7 октября – «Коррекция кардиоваскулярного метаболического синдрома «X» продуктом лечебно-оздоровительного питания «Нутрикон-Грин»». Солдатова Г. С., Рюаткина Л. А., Бондарева З. Г., Новикова Т. В., Егиазарян Г. Г. // Материалы Всероссийской конференции «Компенсаторно-приспособительные процессы: Фундаментальные, экологические и клинические аспекты». Г. Новосибирск. С. 405–406.
- 2004 г., 6–7 октября – выступление Г. С. Солдатовой на Второй всероссийской конференции «Компенсаторно-приспособительные процессы; фундаментальные, экологические и клинические аспекты», г. Новосибирск. Организатор: СО РАМН, НИИ клинической и экспериментальной лимфологии. «Коррекция кардиоваскулярного метаболического синдрома «X» продуктом лечебно-оздоровительного питания «Нутрикон-Грин»».
- 2004 г., 23–24 ноября – выступление Г. С. Солдатовой на выездном пленуме Научного общества гастроэнтерологов России «Новые горизонты гастроэнтерологии». г. Новосибирск. Органи-

зитор: Научное общество гастроэнтерологов России, НГМА, НИИ терапии СО РАМН. «Неспецифическая реактивность и микроэлементный статус у больных гемобластозами, подходы к коррекции».

- 2005 г. – статья «Влияние реабилитационной терапии на клинико-функциональное состояние больных лимфомой Ходжкина в период ремиссии». Новикова Т. В., Солдатова Г. С., Лосева М. И., Захарчук Н. Ф., Егиазарян Г. Г. // Актуальные вопросы современной медицины, г. Новосибирск. С. 237–238.
- 2006 г., 19–20 сентября – участие в I-й Всероссийской конференции «Центры оздоровительного питания – региональная политика здорового питания населения». Выступление Г. С. Солдатовой с докладом «Подходы к реабилитации онкогематологических больных продуктами функционального питания». Солдатова Г. С., Новикова Т. В., Виноградов С. П., Егиазарян Г. Г. НГУ, ЦКБ СО РАН, ООО «НИИЛОПИНТ» г. Новосибирск.
- 2007 г., август – статья в «Военно-медицинском журнале». № 8. 2007. М. – С. 55–59. «Опыт использования в условиях военного санатория пищевой добавки “Нутрикон” для коррекции липидного обмена у лётного состава». Авторы: Баранцев Ф. Г. (заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, полковник медицинской службы), Радченко С. Н. (доктор медицинских наук, полковник медицинской службы), Шишов А. А. (доктор медицинских наук, полковник медицинской службы), Любиченко И. Г. (майор медицинской службы).
- 2008 г., 2 июля – участие Солдатовой Г. С. в 7-й научно-практической конференции врачей «Современные лечебные и диагностические методы в медицинской практике», г. Новосибирск. В материалах конференции опубликованы следующие статьи: Солдатова Г. С., Ильина Н. Н., Хамина Н. А., Прокопьева Н. Ю., Новикова Т. В., Егиазарян Г. Г. «Подходы к коррекции массы тела у юношей призывного возраста» (рассматривалось применение коктейля «Энергия»); Солдатова Г. С., Поспелова Т. И., Лосева М. И., Янушкевич Л. А., Новикова Т. В., Ефремова Н. В., Агеева Т. А., Виноградов С. П. «Состояние органов пищеварения онкогематологических больных: результаты перспективного наблюдения, подходы к лечению» (проводилась коррекция микробиоценоза с включением пребиотика Пектолакта, Нутриконов, коктейлей «Энергия» и «Грация»).

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



РОЛЬ ПИТАНИЯ В ВОЗНИКНОВЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Неблагоприятная экология, преследующие нас стрессы, вредные привычки, недостаточная физическая активность – все это грозит серьезными проблемами здоровью. Болезни издревле ведут войну с человечеством. И счет пока не в нашу пользу. В расцвете лет погибают от различных заболеваний молодые люди, рождаются анемичные, постоянно простывающие дети.

Что же делать современному человеку? Как прожить хотя бы столько, чтобы успеть сделать что-то важное в этой жизни, вырастить детей и посмотреть на внуков? А кому из нас не хочется, чтобы они выросли здоровыми и сильными?

Говорят, чтобы разобраться в нынешнем и заглянуть в будущее, нужно знать прошлое. Именно там мы можем почерпнуть для себя много полезного и найти ответы на волнующие нас вопросы. Общеизвестно, что предыдущие поколения если и болели какими-либо болезнями, от которых мы страдаем сейчас, то значительно меньше. Почему?

К какому бы врачу-специалисту мы ни пришли на прием, он обязательно даст рекомендации, касающиеся питания. Питание – один из основных факторов, определяющих жизнедеятельность человека. Оно является мощным средством профилактики и лечения многих заболеваний. Как известно, поддерживают наши жизненные силы питательные вещества.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо около 600 питательных компонентов. Человеческий организм производит лишь некоторые из них. Все остальные питательные элементы поступают в организм извне, в основном вместе с пищей.

В течение многих веков традиции в питании людей и их вкусовые привычки складывались таким образом, что растительная нерафинированная пища составляла важнейшую часть рациона. Питались люди корнеплодами, овощами, хлебом грубого помола, зерновыми и бобовыми культурами, фруктами и ягодами. С этой пищей получали, помимо необходимых организму питательных веществ, большое количество растительных волокон – не менее



Желаю Вам
удачи и здоровья,
Г. З. Г.



ЕГИАЗАРЯН Г. Г., член-корреспондент Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка, награжден почетной медалью Российской Академии Естественных Наук 15 октября 2002 г.

Госстандарт России
Госкомсанэпиднадзора России
Система сертификации ГОСТ Р
СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ
№ ГОСТ PRU 0126.1.1 1316



Выдан «5» апреля 1994 г.

Действителен до

«5» октября 1994 г.

Только на территории Новоси-
бирской области.

Удостоверяется, что идентифицированная надлежащим образом продукция

Пищевой кондитерской «Нутрикон»

0	0	0	0	-	-
---	---	---	---	---	---

наименование, тип, марка

код К- ОКП

выпускаемая Предприятие «Пром»

0	0	-	0	0	2	1	0	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---

код ТН ВЭД

адрес изготовителя

г. Новосибирск, ул. Героев Труда 27

полученная _____

адрес получателя

по _____

обозначение документа поставки

соответствует всем требованиям безопасности, установленным

Мексиканскими торговыми и

обозначение стандартов

сан. нормами «5061-89».

Сертификат распространяется на пищевую кондитерскую

указать отличительные

«Нутрикон», упаковка 400 гр.

признаки, количество и объем партии

объем партии - 3,0 тонны

Сертификат выдан Новосибирским областным центром Госкомсанэпид-
надзора. 630117, Новосибирск, ул. Челюскинцев, 7а.

М. П. Зав. ЦС

Президент
30.01.94



А.М. Пономарев

фамилия и инициалы

Это первый сертификат соответствия, с которого началась
жизнь продуктов серии «Нутрикон»

25–40 г в сутки! За многие века именно к такому количеству пищевых волокон наилучшим образом приспособился организм человека – его пищеварительная система и обмен веществ.

В XX в. быстрое развитие науки и техники привело к появлению новых технологий переработки сельскохозяйственного сырья для приготовления пищи. Колоссальные усилия, прилагаемые людьми для удовлетворения своих вкусовых ощущений, сломали многовековые традиции в питании человека, особенно в экономически развитых странах. Человек стал питаться более калорийно и изысканно.

Высокоочищенные и концентрированные продукты с преобладанием жиров и углеводов вытесняют из ежедневного рациона натуральную пищу. Появились сахар, сладости, разнообразнейший ассортимент макаронных и кондитерских изделий. Значительно возросло потребление консервированных продуктов. Все это внесло серьезные изменения в структуру питания.

Мы забыли вкус естественной пищи. То, что полезно, кажется нам невкусным. Мы стали съедать в два–три раза меньше пищевых волокон, чем наши предки. Еще один неблагоприятный фактор – загрязнение окружающей среды: почвы, воздуха, а также воды, которую мы пьем и которую невозможно очистить от хлора, выбросов производства, повышенного содержания солей.

В нашем рационе нарушился важнейший баланс между составляющими его нутриентами (питательными веществами): возросло потребление энергоемких жиров и углеводов, а количество пищевых волокон едва достигает 15 г в день.

Между тем, существующая ныне концепция рационального питания гласит, что для сохранения и поддержания здоровья человека должны быть соблюдены три важнейших принципа диетотерапии.

Во-первых, необходимо равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности. Мы едим больше, чем нужно, попросту перееедаем, при этом мало двигаемся. Тем самым нарушается первая заповедь здорового питания.

Во-вторых, организм должен получать определенное количество пищевых веществ в определенном соотношении: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, а также и пищевые волокна, ранее считавшиеся балластным компонентом.

В-третьих, должен соблюдаться режим питания.

Нарушение этих принципов неминуемо карается потерей здоровья – вне зависимости от того, богат человек или беден, какой пост он занимает, мужчина это или женщина, старик или ребенок.

Пища, состав которой не соответствует принципам рационального питания, несущая в себе многочисленные компоненты загрязненной среды обитания, приводит не только к токсическим воздействиям на организм человека. При этом происходят нарушения в кишечной микрофлоре, провоцируются процессы гниения и брожения, и через кишечную стенку в кровь всасываются токсичные для организма вещества. На протяжении жизни многие из этих веществ накапливаются, а превышение предельно допустимой концентрации (ПДК) их накопления не может не вызвать серьезных последствий. Вот почему многочисленные «болезни цивилизации», связанные с несбалансированным питанием, заняли лидирующие позиции по распространенности, росту заболеваемости и сокращению продолжительности жизни. Сюда относятся, в первую очередь, сердечно-сосудистые заболевания: стенокардия, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда (болезни, связанные с ранним развитием атеросклероза). Далее идут заболевания, связанные с нарушением обмена веществ: избыточный вес и ожирение, сахарный диабет, болезни суставов; болезни органов пищеварения: функциональные заболевания желудочно-кишечного тракта, а также гастрит (воспалительное заболевание желудка), язвенная болезнь желудка, желчно-каменная болезнь, холецистит (воспаление желчного пузыря), колит (воспаление кишечника), дивертикулез, предопухольевые и опухольевые заболевания толстой кишки (полипоз и рак), а также состояния, связанные с нарушением микрофлоры кишечника, – так называемый дисбактериоз. Как же избавиться от всех этих напастей?

Воздействие неблагоприятной экологической обстановки и нарушение структуры питания во многих регионах нашей страны не могут не сказаться отрицательно на состоянии здоровья населения и, в первую очередь, детей.

Одним из наиболее реальных и одновременно высокоэффективных путей коррекции нарушений пищевого статуса является широкое использование в повседневном питании здорового человека, а также в лечебно-профилактическом питании биологически активных добавок к пище (БАД) – концентратов жизненно необходимых нутриентов.

РОЛЬ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В СБАЛАНСИРОВАННОМ ПИТАНИИ

Питание – процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, осуществления и регуляции функций организма. Пищевые вещества, поступающие в пищеварительный тракт, подвергаются изменениям под воздействием ферментов пищеварительных соков. Они всасываются в кишечнике и попадают в циркулирующие жидкости, становясь составными частями внутренней среды организма, его клеток и тканей.

Тот, кто рационально питается, меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Любое отклонение от так называемой формулы сбалансированного питания приводит к нарушению ряда функций организма. Особенно если эти отклонения достаточно выражены и продолжительны во времени.

Войны, эпидемии, голод, неоднократно случавшиеся в истории человечества, коренным образом повлияли на ориентацию научной медицины и пищевой промышленности. Сформировалась нацеленность на максимальную трудоспособность и комфорт человека, на восстановление его жизненных сил с помощью потребления как можно большего количества питательных веществ. XX век внес коренные изменения как в образ жизни, так и в структуру питания. В частности, резко (почти в 2 раза) сократились и приблизились к критическому уровню энергозатраты (сейчас они составляют около 2200–2500 ккал в день на человека), а потребление высококалорийной рафинированной пищи значительно увеличилось. Это привело к нарушению основного обмена и биологического равновесия организма. Все чаще среди взрослого населения встречается ожирение в той или иной форме (в России избыточная масса тела и ожирение выявлены у 55 % лиц старше 30 лет). Только во второй половине XX в. у врачей и ученых разных стран, озабоченных проблемой неуклонного роста заболеваемости, начал накапливаться достоверный статистический материал, свидетельствующий о прочной взаимосвязи между количеством потребляемых пищевых волокон и целым рядом уже упомянутых заболеваний: чем меньше потребление волокон, тем выше риск заболеваний, и наоборот.

Несомненно, что именно нарушение структуры питания в значительной степени ответственно за высокую смертность от сердечно-

сосудистых заболеваний и злокачественных новообразований, зарегистрированных в России в последние годы.

В 1982 г. в Великобритании стало бестселлером руководство Эйтона по высоковолокнистой диете, основанной на употреблении непросеянной муки зерновых при достаточном содержании в рационе овощей и фруктов. В течение года было продано свыше миллиона экземпляров книги, что свидетельствует об осознании людьми сложности проблемы, об интересе к этому разделу учения о питании человека. Естественно, что сейчас, по прошествии стольких лет, авторы работ, пропагандирующие диеты с высоким содержанием пищевых волокон, ссылаются на Гиппократ и Шекспира, высоко ценивших мякину и отруби. Но ведь еще четверть века назад, и даже совсем недавно, на клетчатку и другие волокна, не перевариваемые ферментами пищеварительных органов человека, смотрели как на балласт в рационе или продукте питания, а потому искали способы избавления от сего «балласта» с помощью различных технологических процессов переработки растительного сырья и приготовления пищи.

Ренессанс клетчатки начался в конце 60-х – начале 70-х гг. XX века. Тогда бесстрастная статистика показала, что в странах, где население потребляет большое количество пищевых волокон, значительно реже встречаются рак и другие заболевания толстой кишки. Оказалось, что больные дивертикулезом толстой кишки, вопреки господствовавшему тогда общему мнению, лучше чувствуют себя на богатой, а не на бедной клетчаткой диете. Тогда же появилось множество исследований, посвященных химическим и физико-химическим свойствам пищевых волокон. В них объяснялось физиологическое действие и различные лечебные эффекты диет, обогащенных пищевыми волокнами.

В последние годы без упоминания о связи между потреблением пищевых волокон и возникновением многих заболеваний не обходится ни одно руководство по диетологии. Эта тема постоянно обсуждается на всевозможных симпозиумах и конгрессах. Руководства по клинической диетологии рекомендуют блюда с высоким содержанием пищевых волокон для лечения многих заболеваний. А тем, кто полагает, что здоров, не грех напомнить – первые патологические симптомы со стороны обмена веществ и органов желудочно-кишечного тракта отчетливо начинают проявляться не сразу – у организма есть известный запас прочности. Но раньше или позже у любителей рафинированных продуктов появляется по-

вод пожалеть об этом. Годам к сорока они почти наверняка получат какое-нибудь заболевание толстой кишки в дополнение к ранним проявлениям атеросклероза. Постепенно круг болезней, в происхождении которых повинны диеты с малым содержанием пищевых волокон, расширяется: среди них в последние годы фигурируют кариес, мочекаменная болезнь, подагра, варикозное расширение и тромбоз вен нижних конечностей, рак молочной железы, желчно-каменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, дивертикулярная болезнь и другие.

Сегодня на продовольственном рынке западных стран имеется несколько десятков сортов хлебных изделий с увеличенным содержанием пищевых волокон. Но часто количество пищевых волокон в хлебе увеличивают за счет добавления микрокристаллической целлюлозы (МКЦ). Поскольку она вырабатывается из отходов хлопкового производства, высоко инертна в отношении воды и химических элементов, лечебное и профилактическое значение этого продукта невелико. Гораздо больший интерес представляют патентованные продукты питания с повышенным содержанием пищевых волокон, которое достигнуто особой композицией природных источников: кукурузных или пшеничных отрубей, соевой муки, измельченных фруктов, ягод и т. п.

КЛАССИФИКАЦИЯ И СВОЙСТВА ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Рассмотрим подробнее, что же такое пищевые волокна (ПВ). Это термин биологический, а не химический, поскольку он объединяет вещества растительного происхождения, имеющие волокнистую структуру – они не перевариваются пищеварительными ферментами, не усваиваются пищеварительной системой человека, а ферментируются кишечными бактериями. Называют их по-разному: клетчатка, растительные (диетические) волокна, балластные вещества. ПВ классифицируются по химическому строению, по сырьевым источникам, по методам выделения из сырья, по степени микробной ферментации, по водорастворимости и основным медико-биологическим эффектам. Важнейшими компонентами пищевых волокон являются целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин, камеди, слизи, лигнин и связанные с ними белковые вещества, формирующие клеточные стенки растений.

Целлюлоза, или клетчатка, представляет собой линейный полимер глюкозы, входит в состав растительных клеточных оболочек и выполняет опорную функцию. Много ее в оболочках зерен и кожуре плодов.

Гемицеллюлоза – это разветвленные полимеры пентоз и гексоз. Гемицеллюлоза входит в состав клеточных оболочек. Ее больше всего в мякоти фруктов и овощей.

Пектин – комплекс коллоидных полисахаридов, в основе которых галактуроновая кислота с боковыми цепями из рамнозы, арабинозы, ксилозы и фруктозы. Пектин является желеобразующим веществом. Он вместе с целлюлозой образует клеточный каркас плодов и фруктов, зеленых частей стебля и листьев. Наиболее важным свойством пектина является его высокая поглощающая способность в отношении тяжелых металлов, желчных кислот и солей. Кроме того, пектин легко подвергается бактериальному расщеплению и практически полностью (в отличие от клетчатки) гидролизуется микрофлорой толстой кишки.

Лигнин – неуглеводное вещество, фенилпропановый полимер ароматических спиртов. Участвует в одревеснении клеточных стенок, защищает их от микробного переваривания. Он почти не встречается в незрелых фруктах и овощах.

Растительные камеди и слизи – водорастворимые клейкие полисахариды гексоз и пентоз содержатся в основном в морских водорослях и семенах. Некоторые из них, например гуар, являются полисахаридными запасами растительной клетки, слизи – полисахаридами семян и морских водорослей.

Недавно включены в класс пищевых волокон неперевариваемые растительные белки, хитины грибов, связанные минеральные вещества, воски и другие субстанции. Содержание их в растениях невелико, и потому они не играют существенной роли в нашем питании.

Основное свойство перечисленных ПВ – способность удерживать воду (адсорбция). Уже при попадании в желудок пищевые волокна начинают активно впитывать воду, набухая и увеличиваясь в объеме (приблизительно в 5 раз). Поскольку волокна работают как неизбирательный сорбент, то нетрудно предположить, что они способны связывать не только воду, но и другие, в первую очередь токсические, вещества: нитриты, нитраты, канцерогенные вещества, бактериальные токсины. На волокнах могут фиксироваться пищеварительные ферменты, а также поступившие с пищей жиры,

легко расщепляемые углеводы, сахара. Это и определяет другие важнейшие свойства ПВ: снижать уровень сахара, холестерина в сыворотке крови, быть основой для переваривания питательных веществ и формирования каловых масс. Имея большой объем, ПВ создают эффект ложного насыщения, оказывают обволакивающее действие на стенки желудка. Если содержание ПВ достаточно высоко, то снижается аппетит, что может быть весьма кстати при избыточном весе.

Сорбционное действие волокон не заканчивается в желудке. Проходя через двенадцатиперстную кишку, где пища подвергается воздействию желчи, ПВ способны активно связывать вещества, входящие в ее состав (желчные кислоты, билирубин, холестерин), препятствуя тем самым образованию камней в желчном пузыре, благотворно влияя на липидный состав крови. Присутствие ПВ в переваренной пище способствует разрыхлению каловых масс и существенно ускоряет их продвижение по кишечнику. Например, достаточно человеку, ведущему малоподвижный образ жизни и страдающему запорами, включить в суточный рацион дополнительно 20–25 г ПВ, и уже через несколько дней у него восстанавливается регулярное опорожнение кишечника. При этом слизистая оболочка кишечника меньше контактирует с токсичными продуктами расщепления пищи и канцерогенами, что заметно снижает риск поражения толстой кишки опухолевыми заболеваниями. Не усвоенные нашим организмом волокна служат прекрасным питанием для микрофлоры кишечника, способствуя увеличению количества полезных бактерий и помогая повысить сопротивляемость вредным, болезнетворным микроорганизмам. Особенно важно это для пожилых людей, поскольку с годами микрофлора кишечника приобретает гнилостный характер.

Рассмотрим, каким же образом волокна могут влиять на обмен веществ в организме в целом.

- Они не расщепляются и не всасываются в кровь, т. е. не вмешиваются активно в обмен веществ. Зато препятствуют всасыванию поступающих с пищей или образующихся в процессе ее переваривания токсических веществ.
- ПВ облегчают работу органов, ответственных за поддержание «чистоты» нашей внутренней среды и выведение шлаков (продуктов жизнедеятельности) кишечника, печени и почек.

- Пища с большим количеством ПВ быстрее вызывает чувство насыщения, и потому человек меньше потребляет энергоемких жиров и углеводов. Известно, что избыточное количество холестерина и насыщенных жирных кислот является причиной формирования на стенках сосудов холестериновых бляшек, возникновения атеросклероза, ишемической болезни сердца и других заболеваний. Однако холестерин не только поступает с пищей, но и синтезируется внутри организма (эндогенный холестерин). Его синтез осуществляется в печени из желчных кислот, всосавшихся из кишечника. Пектин и другие пищевые волокна активно связывают желчные кислоты, изымая их из печеночно-кишечного кругооборота. Это приводит к снижению уровня желчных кислот и эндогенного холестерина.
- Потребление практически бескалорийных волокон позволяет легко контролировать калорийность рациона, а значит, и собственный вес.
- Клетчатка поддерживает слабокислую среду в кишечнике, чем предотвращает процессы гниения остатков пищевых продуктов и уменьшает время контакта слизистой оболочки кишечника с токсическими веществами, поступающими с пищей или образующимися в процессе пищеварения, что важно в профилактике злокачественных опухолей в кишечнике.

Все эти замечательные свойства позволяют считать ПВ необходимыми компонентами питания, использовать их как уникальный природный сорбент, регулятор деятельности пищеварительного тракта, корректор нарушений жирового и углеводного обмена.

В ЧЕМ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА?

Пищевые волокна содержатся в любых продуктах растительного происхождения. Разница лишь в бесконечном разнообразии их состава и процентного содержания. Водорастворимые ПВ (пектин, гемицеллюлоза, камеди, слизи) содержатся в садовых и лесных ягодах, продуктах моря (морская капуста, водоросли), фруктах (яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, цитрусовые), семенах некоторых пряных растений (льняное семя, кориандр). Многие ягоды (смородина, малина, черника, облепиха) обладают свойством желирования именно благодаря пектину и гемицеллюлозе. Не-

растворимые ПВ (целлюлоза, лигнин) содержатся в стеблях лука, чеснока, петрушки, ревеня, листьях капусты, салата, щавеля, в картофеле, моркови, свекле, кабачках, фасоли, горохе, грибах, в зернах гречихи, овса, ржи, пшеницы и т. п. Содержание ПВ в свежих овощах и фруктах, как правило, невелико. Большая часть волокон теряется при очистке плодов и корнеплодов, при тщательном помолу зерна с отделением оболочек (отрубей). Например, в кожуре яблок содержится до 7 % волокон, в яблочной мякоти – около 2 %, а в осветленном яблочном соке их практически нет. Хлеб из муки грубого помола содержит до 5–6 % волокон, а хлеб из муки 1-го и высшего сортов волокнами очень беден.

В табл. 1 даны ориентировочные цифры содержания в различных продуктах питания пищевых волокон. Они могут меняться в широких пределах в зависимости от места произрастания, сорта, технологии выращивания и времени сбора овощей, фруктов и зерна. Пользуясь этой таблицей, Вы можете примерно оценить количество потребляемых вами ПВ. Если оно окажется ниже 25 г в сутки, то надо постараться исправить положение. К сожалению, это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Суточная потребность здорового взрослого человека в растительных волокнах составляет 25–40 г, но в ряде случаев бывает и значительно больше. Это зависит от различных факторов: калорийности рациона, режима двигательной активности человека, его веса и состояния здоровья. Для детей количество необходимых волокон немного ниже и также зависит от возраста и веса. Для удовлетворения минимальной суточной потребности организма в ПВ необходимо съесть примерно 1,5 кг свежих салатов и фруктов. Согласитесь, что такое количество может оказаться непосильным для обычного человека, поэтому требуется включать в рацион продукты с более высоким содержанием ПВ: орехи, фасоль, тыкву, курагу, чернослив, овес и, конечно, хлеб из муки грубого помола, отрубной хлеб.

Во всем мире, в том числе и в России, несомненным лидером по содержанию ПВ всегда были пшеничные и ржаные отруби. Они содержат от 45 до 55 % пищевых волокон. Отрубями называют продукт переработки зерна, остающийся после отделения муки. В нем содержатся зерновые оболочки, зародыш зерна. Однако не торопитесь включать в свой рацион хлеб с отрубями. Он принесет незначительный эффект, поскольку отрубей в нем не более 3 %. Чтобы получить суточную норму ПВ, нужно будет съесть ни много,

Таблица 1

Содержание пищевых волокон в граммах на 100 г продукта

Пищевой продукт	Всего ПВ	Нерастворимые ПВ	Пищевой продукт	Всего ПВ	Нерастворимые ПВ
Фрукты, ягоды, орехи			Репа	2,2	0,7
Виноград	1,8	0,6	Картофель	11,9	1,07
Яблоки	2,6	0,7	Другие овощи		
Грейпфруты	2,2	0,7	Огурцы	0,7	–
Мандарины	2,2	0,6	Перец	1,4	–
Груши	2,0	0,6	Томаты свежие	0,8	–
Сливы	1,9	0,55	Кукуруза	0,45	–
Малина	7,4	5,1	Баклажаны	2,2	1,3
Крыжовник	2,9	2,0	Томаты консервированные	0,85	0,4
Арахис	9,3	2,9	Бахчевые		
Фундук	7,73	2,17	Арбуз	0,5	–
Абрикосы	1,8	0,8	Тыква	1,2	–
Вишни	1,2	0,25	Дыня	1,3	0,6
Апельсины	2,0	1,4	Кабачки	0,8	0,3
Персики	2,3	0,9	Мука		
Смородина черная	4,2	3,0	Пшеничная 2-й сорт	0,6	–
Клубника	2,2	1,25	Ржаная обойная	3,8	–
Джемы			Пшеничная непросеянная	9,5	3,26
Клубничный	1,12	0,11	Отруби пшеничные	45–55	30–35
Сливовый	0,96	0,14	Крупы		
Мармелад	0,11	0,05	Гречневая ядрица	1,1	–
Сухофрукты			Овсяная «Геркулес»	1,3	–
Чернослив	9,2	1,6	Рис	0,4	–
Урюк	9,6	3,5	Манная	0,2	–
Инжир	18,5	2,5	Овсяная	7,0	2,8
Курага	10,1	3,2	Пшено	4,7	0,6
Изюм	6,8	3,3	Перловая	3,0	1,0
Листовые овощи			Хлеб		
Капуста белокочанная	2,8	1,1	Ржаной формовой	5–6	–
Салат	1,55	1,0	Пшеничный формовой	2,1	–
Ревень	1,78	0,7	Из муки 1-го сорта	0,2	–
Капуста цветная	1,8	1,1	Докторский	1,0	–
Лук зеленый	2,1	0,6	Белково-отрубной	2,1	–
Бобовые			Ржано-пшеничный	4,5–5,5	1,1
Фасоль	7,6	3,9	Из муки 2-го сорта	2,0–2,6	0,4
Горох	2,09	–	Барвихинский формовой	2,5–3,0	1,0
Бобы вареные	3,35	1,29	Зерновой «Здоровье»	2,8–3,5	1,3
Горошек консервированный	6,3	2,5			
Корнеплоды					
Морковь	1,2	–			
Свекла	0,9	–			

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

ни мало – три отрубных батона весом по 400 г. Согласитесь, что это чересчур много и по объему, и по калорийности. Большинство населения земного шара съедает не более 15 г ПВ в день, из которых 10 г приходится на хлеб и другие продукты из злаков, около 7 г – на картофель, 6 г – на другие овощи и лишь 2 г – на фрукты и ягоды.

ОТРУБИ – ОСНОВНЫЕ НОСИТЕЛИ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Отделение отрубей от муки есть роскошь,
и для питания скорее вредно, чем полезно.

Юстус Либих «Письма о химии»

Поскольку доказано, что пшеничные и ржаные отруби являются основными носителями пищевых волокон, то употребление их может быть разумной альтернативой всем другим методам коррекции дефицита ПВ в питании человека. Регулярное, повседневное употребление отрубей или биологически активных пищевых добавок на их основе способно решить проблему несбалансированного питания современного человека. На Руси запаренные отруби издавна применяли в народной медицине как послабляющее и нормализующее пищеварение средство, при отравлениях, для лечебных ванн, как смягчающее средство при псориазе, экземе, сухости кожи. Во Франции придворные врачи использовали отруби как верное средство от сердечных недугов. В настоящее время отруби используют и в косметологии для приготовления масок для увядающей кожи лица.

Пшеничные отруби более чем наполовину состоят из ПВ. Они содержат 28–30 % гемицеллюлозы, около 10 % целлюлозы, 3 % лигнина и 2 % пектина, а также ценные питательные вещества: растительные белки, крахмал, витамины группы В, витамин Е, минеральные вещества – кальций, фосфор, магний, натрий, калий, цинк. Данные научных исследований показывают, что при сахарном диабете, например, употребление отрубей препятствует возрастанию уровня глюкозы в крови после приема пищи, соответственно уменьшается потребность в инсулине и других противодиабетических препаратах. Отруби налаживают желчевыделение при гипомоторной дискинезии желчного пузыря (снижении способности

к желчевыделению). Полезно их есть и тем, кто имеет избыточный вес, людям, страдающим хроническими запорами.

Мы уже говорили, что во многих странах сегодня выпускается большой ассортимент продуктов с высоким содержанием ПВ, в том числе и с отрубями. Что же касается отрубей, то здесь нельзя не упомянуть о некоторых их недостатках. Известно, что отруби как продукт переработки зерна подвержены поражению зерновым мучным клещом, который может вызвать заболевание желчевыводящих путей. В процессе переработки зерна в отруби попадает довольно много микробов и плесневых грибов, которые портят отруби. У них короткий срок хранения – не более 1 месяца. Поэтому перед употреблением отруби обязательно надо прокалить. Но при прокаливании этот продукт теряет ряд целебных свойств и, прежде всего, почти все витамины. Естественная форма отрубей довольно крупная, что значительно снижает поверхностную активность ПВ и усвояемость входящих в них питательных веществ. Процедура же ежедневного измельчения в кофейной мельнице и запаривания кипятком в наш стремительный век приемлема далеко не для каждого. Кроме того, мы не можем быть уверены, что зерновые не были обработаны гербицидами перед их помолом на муку и отруби.

Обычные отруби не совсем удобны для питания.

Клиницисты отмечают также, что отруби малоэстетичны и имеют низкие вкусовые качества, а грубые частицы отрубей могут раздражать слизистые оболочки пищеварительного тракта.

При переработке зерна на муку получают отруби размером преимущественно более 1000 микрон. В то же время для эффективного использования отрубей и ПВ микрофлорой желудочно-кишечного тракта частицы должны быть размером не более 50–100 микрон, что и происходит при измельчении отрубей и лекарственных трав при производстве Нутриконов.

Решить эти проблемы и повысить эффективность воздействия отрубей на наш организм за счет добавления других компонентов удалось при создании биологически активных добавок (БАД) серии «Нутрикон», получаемых по специально разработанной технологии.

НУТРИКОН – БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ



НЕМНОГО ИСТОРИИ

В начале 1990-х гг. в России стали появляться биологически активные добавки к пище (БАД). Это были БАД импортного производства (Herbalife, Enrich и др.), которые начали довольно быстро распространяться по стране и завоевывать все большую аудиторию, несмотря на высокую стоимость и зачастую экзотический, малопонятный состав. Грамотная маркетинговая политика и реальная эффективность этих средств делали свое дело – россияне постепенно узнавали о существовании биологически активных добавок (хотя и имели о них еще смутное представление).

Идея создания продукта на основе отрубей давно витала в воздухе, а к этому времени назрела необходимость появления российского продукта, который производился бы из отечественного сырья, был недорогим и более близким и понятным россиянам. Таким продуктом и стал Нутрикон. И не случайно Нутрикон появился именно в Новосибирске – одном из крупнейших научных центров не только в Сибири, России, но и в мире.

Толчком к появлению продуктов, содержащих пищевые волокна, послужила статья Игоря Александровича Морозова – члена-корреспондента Российской академии наук. Статья была опубликована в журнале «Химия и жизнь» и была посвящена пользе отрубей. Много лет спустя Игорь Александрович, оказавшись в Новосибирске, узнал, что авторы Нутрикона опирались именно на его работу, и был приятно удивлен! Рецептуру нового продукта и его название «Нутрикон» (nutrition condition – пищевой кондиционер) предложил ученый-биолог из Новосибирска Николай Анатольевич Ромашов, а Гагик Геворкович Егиазарян взялся за практическое воплощение этой идеи.

Задача была непростая, ведь для производства биологически активной добавки не совсем подходили технологии пищевой и фармацевтической промышленности. Были необходимы новые реше-

ния. Пшеничные отруби (основной компонент Нутрикона) нельзя употреблять в необработанном виде, а измельчать традиционным способом нежелательно, так как при этом теряются многие их полезные свойства. Решить эту проблему помог Лев Владимирович Сериков – друг Гагика Геворковича и директор предприятия «Вихревые технологии», в котором создали установку для вихревого измельчения, позволяющую избежать нагрева и потери качества сырья. И только тогда, применив эту вихревую мельницу – установку, в которой мощные воздушные потоки эффективно измельчают сырье, максимально сохраняя его целебные свойства, поняли – продукт будет! Много трудностей было еще впереди. Это сегодня производители БАД используют современные, в том числе и вихревые, технологии, а тогда, в начале 90-х, это было новшеством и многое приходилось постигать методом проб и ошибок. Далее было необходимо решить, какую конечную форму будет иметь Нутрикон. Это также оказалось непросто. Оставить продукт в виде порошка нежелательно, так как он очень мелкий и его трудно употреблять – только небольшими порциями и обильно запивая водой. Может быть, просто таблетки? Но выяснилось, что таблетировать этот порошок в чистом виде невозможно: форма не сохраняется. Необходимо использовать связующие вещества – наполнители, и в довольно большом количестве – до 15 % от общей массы. Таблетированные формы, как и капсулы, не подходят. Драже оказались очень твердыми. Пробовали даже сделать воздушные хлопья, но они занимают большой объем при небольшом весе и неудобны при транспортировке. Что же делать?

Использовать матричный гранулятор предложил Олег Васильевич Атаманчук – человек с большим опытом работы в области производства катализаторов, хорошо знакомый с разработками Института катализа СО РАН. С тех пор он является бессменным начальником производства Нутриконов. Сейчас очевидно, что выбор метода гранулирования был лучшим решением. В чем же его преимущество? В чем суть технологии? В сырье, измельченное вихревой мельницей, добавляют теплую воду. Получается масса консистенции «сухого теста». После этого с помощью матричного гранулятора ее преобразуют в гранулы. Полученные гранулы высушивают методом щадящей сушки при температуре не выше 50–55 °С, что позволяет сохранить полезные свойства. В итоге гранулы можно просто разжевать, можно легко размочить в жидкости. Их также легко дозировать. Но самое главное – в составе нет ни-



ДИПЛОМ

конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

«Сибкожсыюмо-96»

Награждается ПОО «АРУС (ВНИ, Новосибирск)»

*За создание и производство универсальной
пищевой добавки с легкими свойствами
«Нутрижон»*

Председатель жюри *А. Карпушин*

Директор международной выставки-ярмарки *О. Пень*

Президент СИБИРСКОЙ ЯРМАРКИ *С. Жуков*





ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У 4009.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения): биологически активная добавка к пище "Нутрикон" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-001-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация, для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, флавоноидов и глицирризиновой кислоты.

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7900/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 3 раза в день, заливая водой или соком, во время еды. Продолжительность приёма - 2-3 недели с повторным приёмом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации устанавливается на весь период промышленного изготовления российской продукции и поставок импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



№0029244

127994, Москва, Вадковский пер., 18/20

каких дополнительных примесей, наполнителей и консервантов, а только исходные компоненты.

Это сейчас кажется, что все очень просто, а тогда только на «доводку» гранулятора потребовалось более полугода. В общем, многое было впервые, и много задач предстояло решить. Но, несмотря на все трудности, в 1994 году БАД к пище «Нутрикон» увидел свет.

Лечебно-профилактические свойства Нутрикона и его взаимодействие с организмом человека всесторонне изучались в Центральной клинической больнице СО РАН г. Новосибирска, в клинике Института терапии СО РАМН, в Медицинском учебно-научном центре Управления делами Президента Российской Федерации и в других ведущих научных и лечебных учреждениях Новосибирска и России.

Высокие свойства продукции серии «Нутрикон», качество производства неоднократно высоко оценивались на крупнейших научных выставках, конференциях и симпозиумах.

Сегодня Нутрикон используется в лечебно-профилактическом питании во многих регионах России, а также ряде других стран ближнего и дальнего зарубежья.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ СЕРИИ «НУТРИКОН»

В настоящее время существует восемь продуктов серии «Нутрикон». Общая характеристика и общие свойства всех Нутриконов обусловлены основным компонентом – отрубями (60–80 %), выработанными из зерновых оболочек пшеницы, ржи или овса. Помимо отрубей в состав Нутриконов входят целебные растения (20–40 %). Вместе они являются источником витаминов, микроэлементов и других важнейших соединений растительного происхождения.

Питательная ценность первого продукта серии – Нутрикона базового – обусловлена фитокомпозицией, включающей зерновые оболочки пшеницы и ржи, листья крапивы, плоды шиповника, корни солодки.

Лист крапивы применяется в официальной и народной медицине как противовоспалительное, витаминизирующее, кровоостанавливающее, мягкое желчегонное средство. Содержит богатый комплекс биологически активных веществ: витамины, биофлавоноиды, хлорофилл.

Плоды шиповника – богатейший источник витаминов и микроэлементов, особенно аскорбиновой кислоты. Применяется как общеукрепляющее, легкое желчегонное средство.

Корень солодки – один из самых мощных природных антиоксидантов. Обладает профилактическим противоопухолевым, противовоспалительным, иммуномодулирующим эффектом.

Так, плоды шиповника, листья крапивы обладают желчегонным действием, а отруби в просвете кишечника надежно связывают компоненты желчи, совместно обеспечивая регулярный желчеотток и препятствуя застойным явлениям в желчном пузыре, образованию камней. Благотворный эффект Нутрикона на моторику кишечника обеспечивается гармоничным влиянием отрубей и крапивы. Профилактический противоопухолевый эффект достигается за счет взаимодополняющего действия высокоактивных волокон и антиоксидантных свойств корня солодки.

Исследования состава Нутрикона базового, проведенные НИИ биофизики СО РАН (г. Красноярск), подтверждают высокую биологическую ценность продукта и его экологическую чистоту (табл. 2). Это позволяет считать Нутрикон одним из лучших вариантов восполнения недостатка ПВ в рационе питания россиян, так как 3 столовые ложки продукта (около 30 г) обеспечивают более 50 % суточной потребности здорового взрослого человека в пищевых волокнах, частично восполняют дефицит витаминов, микроэлементов, ПНЖК.

Витамин В₁ (тиамин) предохраняет нервную систему от истощения и переутомления. При его нехватке наблюдается усталость, ощущение разбитости и мышечной слабости, расстройство пищеварительной системы, раздражительность, ломкость ногтей, дерматозы неврогенного происхождения.

Витамин В₂ (рибофлавин) принимает участие в процессах углеводного, белкового и жирового обмена, в поддержании зрительной функции глаз, в синтезе гемоглобина. При пониженном содержании или отсутствии его в пище снижается аппетит, падает масса тела, появляются слабость, головные боли, резь в глазах, светобоязнь, себорея, веснушки и пигментные пятна, трещины в уголках рта и на слизистой губ, чувство жжения кожи.

Витамин В₆ (пиридоксин) играет большую роль в обмене веществ, участвуя в синтезе как белков, так и жиров. Улучшает обмен веществ при атеросклерозе и сахарном диабете. Он необходим для нормального функционирования центральной и перифери-

ческой нервной системы. Применяют его и при себорееподобных и несекорейных дерматитах, опоясывающем лишее, псориазе, экссудативно-катаральных диатезах и др.

Таблица 2

Питательная ценность Нутрикона базового

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта	Содержание в 30 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	Около 60	18	50–60
Белки, г	14,4	4,3	4–5
Общие жиры, г	3,0	0,9	1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,927	0,28	4–5
Углеводы, г	16,1	4,8	1–1,5
(β-каротин и каротиноиды, мг	0,37	0,11	4–6
В ₁ (тиамин), мг	0,13	0,04	2–2,5
В ₂ (рибофлавин), мг	0,73	0,2	8–10
В ₆ (пиридоксин), мг	1,1	0,33	15
Аскорбиновая кислота, мг	40,3	12,2	15
Е (α-токоферол), мг	6,4	1,94	10–15
Калий, мг	1100	333	6–14
Натрий, мг	67	21	0,3–0,5
Кальций, мг	180	54	5–6
Магний, мг	320	97	20–30
Кремний, мг	52	15,7	*
Железо, мг	16	4,8	30
Марганец, мг	9,9	3,3	40
Цинк, мг	6,35	1,9	12–20
Медь, мг	0,92	0,28	14
Энергетическая ценность, ккал	137	41	1,5–2

Источники: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

* Суточная норма потребления не установлена.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) активизирует свертывающую систему крови, предупреждает развитие атеросклероза, пернициозной анемии (связанной с недостатком витамина В₁₂, часто аутоиммунного характера), энтероколита (воспалительного заболевания тонкого и толстого кишечника), злокачественного малокровия, железодефицитной анемии, дистрофии, детского церебрального

паралича, болезни Дауна, рассеянного склероза, псориаза, фото-дерматоза.

Витамин Е (токоферолы) – природное антиоксидантное средство. Защищает полиненасыщенные жирные кислоты и липиды клеточных мембран от перекисного окисления и повреждения свободными радикалами. Без него не могут образовываться половые гормоны, не может произойти оплодотворение, а при беременности затрудняется вынашивание плода.

Витамин С (аскорбиновая кислота) – мощное антиоксидантное, иммуностимулирующее, общеукрепляющее, детоксикационное, антиатеросклеротическое средство. Участвует в углеводном обмене, улучшая использование глюкозы и пировиноградной кислоты в цикле трикарбоновых кислот (важное звено энергопродукции в организме) и белковом обмене. Применяется при астенических состояниях, инфекциях различной этиологии и степени тяжести, психоневрологических расстройствах, сердечно-сосудистых заболеваниях и т. д.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота) – поступает с пищей, а также образуется кишечной микрофлорой. Входит в состав ферментов, имеющих важное значение в обмене веществ, образовании и распаде жиров, образовании аминокислот, холестерина, гормонов коры надпочечников, а также передатчика нервного возбуждения – ацетилхолина и т. д. Она оказывает регулирующее значение на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Витамин В₅ способствует снятию физической усталости, стресса, предотвращает заболевания сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми расстройствами, преждевременное старение, повышает остроту зрения, нормализует функции надпочечников и щитовидной железы.

Ниацин, витамин В₃ или РР (никотиновая кислота) входит в состав ферментов, участвующих в дыхании тканей организма. При его недостатке развивается пеллагра – нарушается функция центральной нервной системы, в меньшей степени – функция желудочно-кишечного тракта, в тяжелых случаях – структура и функция кожи. Применяется в качестве спазмолитического, сосудорасширяющего и антитромботического средства.

Провитамин А (бета-каротин) – мощный антиоксидант. Используется при инфекциях различной степени тяжести и природы, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для лечения

гемералопии (участвует в восстановлении зрительного пурпура в сетчатке) и кожных заболеваний.

Фолиевая кислота – основным источником ее также является микрофлора кишечника. Влияет на различные виды обмена. Участвует в синтезе пуриновых и пиримидиновых оснований (главных компонентов нуклеиновых кислот), а также в образовании гемоглобина. Стимулирует эритро-, лейко- и тромбоцитопозез (процессы образования эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), а также пластические и регенераторные процессы во всех органах и тканях.

Витамин Н (биотин) необходим для обмена жирных кислот и переноса в организме углекислого газа. При его недостатке развивается быстрая утомляемость, мышечные боли, исчезает аппетит.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК, витамин F) – природные биологически активные соединения, относящиеся к незаменимым факторам питания, так как в организме не синтезируются, а потому должны поступать с пищей. Прежде всего остановимся на самых главных для человека ПНЖК – семействах омега-6 (линолевая, гамма-линоленовая кислоты) и омега-3 (альфа-линоленовая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты). Линолевая кислота в организме превращается в арахидоновую, а линоленовая – в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты. Арахидоновая кислота предшествует образованию простагландинов – веществ высочайшей биологической активности. Простагландины обладают гормоноподобным действием, в связи с чем получили название «гормонов тканей». Они постоянно присутствуют в липидах клеточных мембран. Эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты участвуют в образовании липидов, вместе с которыми входят в состав клеточных мембран, воздействуют на структуру кожи и волос, снижают артериальное давление, способствуют профилактике артрита (воспаление суставов), понижают уровень холестерина и триглицеридов, уменьшают риск тромбообразования; оказывают положительное воздействие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, экземе, псориазе; требуются для нормального развития и функционирования головного мозга. ПНЖК стимулируют систему иммунологической защиты организма, способствуют более быстрому лечению заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, способствуют оздоровлению и улучшению функции капилляров, эффективны при лечении сахарного диабета, бронхиальной астмы.

Кальций и фосфор – важные микроэлементы, участвующие в формировании костей, зубов. Проблема кальциево-фосфорного обмена очень важна для любого человека, особенно для женщин. В организме женщины в период менопаузы, а также у больных, принимающих кортикостероиды (лекарственные препараты, аналогичные гормонам коры надпочечников), происходит существенная гормональная перестройка, которая в 50 % случаев ведет к нарушению обмена кальция и развитию остеопороза – заболевания, при котором кости теряют кальций и становятся хрупкими. Кроме того, риску возникновения остеопороза подвержены люди старческого возраста, когда угасает функция паращитовидных желез, ответственных за обмен кальция. Дисбактериоз также может нарушать всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте. Постоянные нагрузки у лиц физического труда, особенно у спортсменов, нагрузка на опорно-двигательный аппарат и травмы требуют также высокого уровня содержания кальция в крови для обеспечения энергетических процессов в мышцах и сокращения мускулатуры.

Кроме того, кальций участвует в регуляции возбудимости нервных и мышечных клеток, в высвобождении нейромедиаторов и передаче нервных импульсов, активации процессов свертывания крови.

Фосфор является необходимым компонентом нуклеиновых кислот – основных генетических структур ДНК, РНК, АТФ (универсального энергетического субстрата и фосфолипидов клеточных мембран), является компонентом буферных систем мочи и крови.

Натрий и калий участвуют в поддержании постоянства объема внеклеточной жидкости, в первую очередь крови, за счет баланса между внеклеточным натрием и внутриклеточным калием. При увеличении поступления натрия, в основном в результате повышенного потребления поваренной соли, калий начинает выходить из клетки и выводится почками. Если это происходит в сочетании с недостаточным потреблением калия с пищей, возникает повышение возбудимости клеток, и, прежде всего, миокарда, что приводит к появлению аритмии. Увеличение объема циркулирующей крови за счет усиления выхода воды вслед за натрием в просвет сосудов, а также сужение сосудов за счет разбухания клеток сосудистой стенки являются одними из причин развития артериальной гипертонии (повышения артериального давления).

Цинк – микроэлемент, который в качестве кофермента участвует в реакциях биосинтеза белка и метаболизме (обмене) нуклеи-

новых кислот, обеспечивающих, в первую очередь, рост и половое созревание организма. Цинк – специфический микроэлемент, влияющий на активность некоторых половых гормонов, на процессы формирования и активность мужских половых желез, на развитие вторичных половых признаков. Является антиоксидантным микроэлементом.

Медь необходима для построения важнейших белков соединительной ткани – эластина и коллагена, образующих матрицу костной и хрящевой ткани. Этот микроэлемент входит в состав более 20 металлоферментов, например, фермента тканевого дыхания – цитохромоксидазы, супероксиддисмутазы. В крови 80–90 % меди связано с церулоплазмином, сложным и многофункциональным белком. Дефицит меди может проявляться анемией и лейкопенией (снижением лейкоцитов) в крови. Относится к антиоксидантным микроэлементам.

Железо – важнейший микроэлемент кроветворения, входит в состав гема и, соответственно, гемоглобина. При его недостатке развиваются анемические состояния, что приводит к появлению вялости, быстрой утомляемости, снижению работоспособности и т. д. Железо необходимо для нормального функционирования важнейшей группы ферментов тканевого дыхания – цитохромов, которые способны обеспечивать метаболизм и инактивацию чужеродных веществ, в том числе канцерогенов.

Магний – микроэлемент, входящий в состав более 300 ферментов организма человека. Биосинтез белка происходит при непосредственном участии магния. Доказано системное влияние этого микроэлемента на энергетические процессы в органах и тканях. Активно участвует в процессах нервного возбуждения, водного, углеводного и фосфорного обмена, снижает содержание холестерина в крови и тканях, предохраняет организм от развития ишемической болезни сердца, стенокардии и инфаркта миокарда, предупреждает образование камней в почках. Магний является антистрессовым микроэлементом.

Марганец является важным микроэлементом антиоксидантной защиты организма. Участвует в процессах обмена глюкозы и липидов. Марганец влияет на образование костно-хрящевой ткани. При его недостаточности нарушаются процессы образования хряща, что связано, по-видимому, с угнетением синтеза гликозаминогликанов. Марганец необходим для роста, воспроизведения, заживления ран, максимально эффективной работы мозга. У больных эпи-

лепсией выявлен дефицит этого микроэлемента, так как доказана связь склонности к судорогам с его недостаточностью.

Кремний необходим для нормального роста и развития организма, формирования хряща, костей и соединительной ткани, что связано в основном с синтезом гликозаминогликанов и коллагена. При его недостатке нарушается структура волос, ногтей, кожи.

Крахмал – важнейший резервный питательный углевод, состоящий из полисахаридов. Иногда употребляется в медицинской практике как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Способствует интенсификации обмена жирных кислот, снижению холестерина в сыворотке крови.

Хлорофилл – зеленый пигмент растений, биологически активное вещество, которое оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен, повышает мышечный тонус матки и кишечника, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра, стимулирует грануляцию и эпителизацию (процессы заживления) пораженных тканей.

Флавоноиды – растительные полифенолы, насчитывающие на сегодняшний день более четырех тысяч соединений, обладают мощным оздоравливающим действием на организм в целом. Они оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных протоков, кишечника, мочеточников и кровеносных сосудов, усиливают отток желчи, препятствуют застою желчи в желчном пузыре, усиливают перистальтику (сократительную способность) кишечника, обладают капилляроукрепляющим действием, улучшают венозное кровообращение, обладают детоксицирующим и, в свете современных данных, лимфотропным действием. Лимфотропное действие их заключается в усилении дренажа токсических веществ из тканей в лимфатическую систему (одну из основных «очистительных» систем организма), а также активации естественных механизмов детоксикации на уровне лимфатического узла.

Эфирные масла – смеси разнообразных летучих, ароматических соединений, состоящих, главным образом, из терпеноидов и их производных. Применяются как горько-ароматические, желчегонные, мочегонные, отхаркивающие средства. Некоторые эфирные масла используются как антибиотики или применяются для ароматизации ряда препаратов и исправления вкуса лекарств.

Богатый комплекс витаминов и микроэлементов во всех Нутриконах позволяет компенсировать их частичную адсорбцию волок-

нами отрубей. Все компоненты гармонично совмещаются друг с другом, тем самым увеличивая эффективность воздействия ПВ.

Наличие витаминов, микроэлементов и других биологически активных соединений растительного происхождения, играющих огромную роль в обменных процессах, позволяет считать Нутрикон чрезвычайно ценным пищевым продуктом.

Важное преимущество Нутрикона по сравнению с зарубежными пищевыми биологически активными добавками на основе растительных волокон состоит в том, что в его производстве использованы растения, хорошо известные российским потребителям и прошедшие испытание временем в нашей стране.

Особого внимания заслуживает оригинальная технология изготовления Нутрикона, которая также добавляет преимуществ этому продукту. Для производства Нутрикона отбираются компоненты высокого качества, сертифицированные службами Госстаннадзора и Госстандарта. Благодаря тонкому измельчению сырья при помощи вихревых воздушных потоков значительно возрастает поверхностная активность ПВ и повышается усвояемость входящих в них микроэлементов, витаминов и других питательных веществ. За счет этого эффективность действия ПВ увеличивается, и одновременно сохраняются целебные свойства других компонентов (трав).

Нутрикон имеет приятный вкус хлебных сухариков и выпускается в виде гранул, хотя во всем мире более распространена технология изготовления различных лекарственных препаратов, а также пищевых добавок таблетированием. Но эта красивая, удобная форма, иногда ароматизированный вкус (что связано с использованием красителей, вкусовых наполнителей, связующих веществ) достигаются за счет потери ряда внутренних полезных качеств продукта; тем самым снижается его эффективность, а иногда появляются нежелательные последствия.

Создатели Нутрикона красоте формы предпочли содержание, и вот почему: выбранная форма – гранулирование – наиболее удобна для производства такого продукта и эффективна в применении. У отрубей, трав очень высокая степень сыпучести, поэтому для изготовления из них, например, таблеток нужно большое количество связующих веществ. Особая технология гранулирования Нутрикона исключает необходимость применения каких-либо наполнителей (кроме воды). Ну, а оригинальный метод щадящей сушки уже

гранулированного продукта позволяет сохранить все ценнейшие питательные вещества. Это делает продукт полностью натуральным и экологически чистым.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

Клинические испытания Нутрикона как пищевой биологически активной добавки, выполненные в определенных дозировках и режиме применения, показали его высокую эффективность как в профилактическом, так и в лечебном питании.

Медико-биологическая ценность ПВ во многом обусловлена особенностью их физико-химических свойств.

Сегодня установлено, что употребление Нутрикона:

- за счет набухания и водоудержания нормализует функции кишечника, обеспечивает ускорение кишечного транзита и перистальтики толстой кишки, увеличение массы кала, устраняет запоры, способствует выведению токсических продуктов переваривания;
- за счет адсорбирующего эффекта связывает, а затем выводит из организма и снижает уровень желчных кислот, оказывает мягкий желчегонный эффект, снижает риск возникновения желчно-каменной болезни; оказывает гипохолестеринемическое действие (понижает уровень холестерина в крови);
- за счет слабых катионно-обменных свойств способствует выведению ионов тяжелых металлов (свинца, стронция), что препятствует всасыванию радионуклидов, канцерогенных и токсических веществ (тяжелых металлов, нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов) за счет адсорбции их на своей поверхности;
- является источником энергии для колоноцитов (кишечного эпителия). Под влиянием ферментных систем микроорганизмов толстой кишки идет гидролиз гликозидных связей полисахаридов, приводящий к образованию моносахаридов. ПВ под действием бактерий распадаются на жирные кислоты, двуокись углерода, водород и метан, оказывают энергетическую поддержку эпителию толстой кишки;
- способствует нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме, снижает риск возникновения сахарного

диабета и способствует нормализации уровня сахара крови у больных;

- улучшает микроциркуляцию в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, улучшает регенерацию энтероцитов (кишечного эпителия);
- за счет набухания в желудке вызывает ощущение сытости, снижает аппетит;
- удаляет токсические вещества, тем самым препятствуя биологическому старению организма и повышая иммунитет;
- снижает внутрипросветное давление в толстой кишке, что очень важно для больных дивертикулезом.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

В профилактике и комплексной терапии внутренних болезней:

- функциональные заболевания толстой кишки, сопровождающиеся хроническими запорами;
- хронические воспалительные, атрофические и предопухолевые заболевания кишечника в период ремиссии (вне обострения); дивертикулез, полипоз, геморрой, синдром раздраженного кишечника, дисбактериоз;
- заболевания печени и желчевыводящих путей: дискинезия желчевыводящих путей по гипотоническому (снижение давления в желчном пузыре), гипокинетическому (снижение выведения желчи из желчного пузыря) типу; холангит (воспалительное заболевание желчевыводящих протоков), холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит с явлениями холестаза (застоя желчи) в ремиссии, после холецистэктомии (операции по удалению желчного пузыря);
- болезни оперированного желудка – демпинг-синдром;
- нарушение обмена веществ: избыточный вес и ожирение, сахарный диабет, мочекаменная болезнь;
- сердечно-сосудистые заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гиперлипидемии;
- различные формы иммунодефицита;
- аллергические состояния, нейродермит;

- в комплексной терапии урологических, гинекологических, терапевтических заболеваний и при хронических отравлениях в качестве энтеросорбента (вещества, связывающего токсины в просвете кишечника);
- во время и после беременности (для профилактики холецистита, геморроя и варикозного расширения вен нижних конечностей). В последующем, при вскармливании ребенка грудью – для усиления лактации (образования молока).

В спорте:

- для регуляции и поддержания веса, при использовании белковых и повышающих энергию продуктов и добавок (например, в гимнастике, тяжелой атлетике, боксе, борьбе);
- в циклических видах спорта, где в результате длительных нагрузок предъявляются повышенные требования к функции печени (лыжи, биатлон, легкая атлетика, плавание).

В косметологии:

- как средство для внутреннего и наружного применения.

В бытовых ситуациях:

- при отравлениях, для снятия похмельного синдрома и т. д.

В зонах экологического неблагополучия:

- на предприятиях с неблагоприятным экологическим фоном, загазованностью, повышенной радиацией и т. д.

В зонах дефицита растительных пищевых волокон:

- в районах Крайнего Севера, Западной и Восточной Сибири для обогащения рациона питания пищевыми волокнами.

ПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ НУТРИКОНА:

- привычный запор;
- анальные трещины, геморрой, при которых желательна мягкая консистенция стула;
- послеоперационный период при вмешательствах в аноректальной области (области прямой кишки и заднепроходного отверстия);
- запоры при беременности;
- синдром раздраженного кишечника с запором или поносом;
- дивертикулез толстой кишки;

- хронический холецистит, желчно-каменная болезнь с гипомоторной дискинезией желчного пузыря;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточный вес и ожирение;
- дисбактериоз кишечника;
- сахарный диабет: для обогащения рациона питания пищевыми волокнами, замедления всасывания углеводов пищи;
- повышенный риск онкологических заболеваний, особенно кишечника, молочных желез;
- вторичные иммунодефициты;
- необходим здоровым людям для профилактики хронических заболеваний.

Побочные действия

Применение Нутрикона в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме максимальных доз возможно повышенное газообразование в толстой кишке, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект, изжога. Все это проходит при уменьшении дозы продукта. Поэтому целесообразно принимать Нутрикон сначала небольшими дозами, с 1/2 чайной ложки в день, постепенно увеличивая дозу до необходимой и рекомендуемой Вам, в зависимости от заболевания.

ОБЛАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ НУТРИКОНА В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ И ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ

Любой здоровый человек с целью профилактики заболеваний может принимать Нутрикон курсами, чередуя месяц приема и месяц отдыха. Можно принимать Нутрикон без перерывов, если суточная доза не превышает 20 г. Пусть он постоянно будет на Вашем столе, как хлеб и соль. В ряде случаев им можно полностью заменить хлебобулочные изделия (например, при избыточном весе). Суточная доза Нутрикона – 20–30 г (четыре–шесть полных чайных ложек). Разделите суточную дозу на три равных части и принимайте утром, в обед и вечером до еды, тщательно разжевывая. Не забывайте при этом обильно запивать его какой-либо жидкостью (вода, сок, чай, молоко, кофе). Продукт можно принимать и во время еды с каким-нибудь жидким блюдом, используя как сухарики. Детям до 12 лет доза уменьшается в 2 раза.

Несмотря на универсальность и простоту применения Нутрикона, существуют определенные нюансы. Они зависят от таких факторов, как возраст, вес, состояние здоровья, а также от поставленных задач. Консультируясь у специалиста, меняя по его рекомендации дозу, время и продолжительность приема, можно добиваться нужных каждому конкретному человеку результатов. Так, при склонности к запорам послабляющий эффект можно получить уже через 3–5 дней от начала приема. Для достижения же устойчивой ремиссии заболевания, улучшения всех функций кишечника и восстановления нормальной микрофлоры потребуется не менее 2–3 месяцев применения Нутрикона, часто в сочетании с другими видами лечения (медикаментозные препараты, физиотерапевтическое лечение и т. д.).

Важные преимущества этого продукта – безопасность превышения дозировок, простота индивидуального подбора дозы, физиологический характер действия на организм человека.

Запоры

Эта проблема знакома каждому четвертому взрослому человеку, а в пожилом возрасте становится одной из самых распространенных. Только вот решить ее бывает не так просто. Более 30 % людей старше 65 лет вынуждены регулярно пользоваться слабительными. Эта проблема не столь безобидна, как может показаться на первый взгляд. Хронические запоры являются прямым фактором риска развития предопухолевых и опухолевых заболеваний кишечника – полипоза, рака, часто приводят к интоксикации организма, нарушению микрофлоры, дивертикулезу и даже депрессии. Причинами появления запоров могут быть: малоподвижный образ жизни, соблюдение различных диет с целью снижения веса, стресс, различные хронические заболевания кишечника и аноректальной зоны. Но запоры могут быть также и проявлением ряда внекишечных заболеваний (сахарный диабет, гипотиреоз, порфирии, системная склеродермия, хроническая свинцовая интоксикация, сосудистые заболевания, карцинома и др.). И все же важнейшая причина – нерациональное питание (недостаток растительных волокон при избытке рафинированной пищи).

Нутрикон – средство, которое размягчает стул и облегчает опорожнение кишечника, не вызывая болей и не раздражая слизистую

оболочку. Эффект привыкания к Нутрикону отсутствует. Зачастую только включение в рацион 20–40 г продукта (1–2 столовые ложки) без дополнительного лечения приводит к нормализации стула и восстанавливает суточный ритм опорожнения кишечника. Важно помнить, что обязательным условием достижения хорошего результата для устранения запора является достаточное потребление жидкости: на каждые 5 г Нутрикона не менее 75 мл воды.

Способ применения. Обычно начинают с дозы 15 г в сутки, разделенной на 2–3 приема. Принимать обязательно во время или непосредственно перед едой, так как перемешивание с пищей наилучшим образом обеспечивает сохранение влажности и объема перевариваемого пищевого комка. При недостаточном эффекте через 3–5 дней от начала приема дозу можно увеличить до 40–60 г в сутки, сочетая с другими мероприятиями, направленными на устранение запоров. При дозировке 25–30 г в сутки Нутрикон можно принимать длительно (от 1 до 6 месяцев и более), при более высоких дозах – курсами по 1–2 упаковки с перерывами на 3–4 недели.

Воспалительные заболевания кишечника (неспецифический язвенный колит, болезнь Крона), хронический неязвенный колит (постпаразитарный, постдизентерийный)

При всем разнообразии причин, вызывающих эти заболевания, значительная роль отводится дефициту в рационе питания пищевых волокон. Присутствие же их в перевариваемой пище, запрограммированное самой природой, наилучшим образом обеспечивает поддержку всех функций кишечника. Именно поэтому залогом успешного лечения этих заболеваний в фазе затухающего обострения и хорошим средством для профилактики рецидивов является включение пищевых волокон в рацион. Применение Нутрикона при данных заболеваниях нормализует моторику кишечника, кровообращение в стенке кишки, уменьшает активность воспаления, снижает болевой синдром, способствует восстановлению нарушенной микрофлоры.

Способ применения: по 5–10 г Нутрикона 2–3 раза в день во время еды с достаточным количеством жидкости. Средняя суточная доза 25–40 г. Доза может быть увеличена до достижения послабляющего эффекта (см. способ применения при запорах). Длительность применения – от 1 до 6 месяцев и более, в соответствии с рекомендациями врача.

Дивертикулез

Это заболевание характеризуется образованием так называемых выпячиваний в стенке толстой кишки вследствие повышенного внутрикишечного давления, действующего на измененную стенку кишки. Давление возникает, как правило, в результате прохождения небольшого количества твердых каловых масс, т. е. при запорах. Риск его возникновения у людей, потребляющих мало растительной пищи, в 50 раз(!) выше, чем у вегетарианцев. Применение 15–20 г Нутрикона в день – прекрасная профилактика дивертикулеза. Использование же этого продукта в качестве лечебного средства способствует снижению внутрикишечного давления, размягчению стула, препятствует застою шлаковых масс в дивертикулах, уменьшает болевой синдром, снижает риск оперативного вмешательства и кровотечений из дивертикулов, увеличивает скорость кишечного пассажа и массу фекалий, облегчает акт дефекации.

Способ применения: по 5–10 г Нутрикона во время еды 2–3 раза в день с большим количеством жидкости до получения мягкого послабляющего эффекта, но его количество в суточном рационе следует повышать постепенно в течение 2–3 недель (от 5–10 г до 20–30 г в день), что исключает появление дискомфорта, связанного с увеличением наполнения кишечника. Суточная доза 25–40 г. Длительность применения – от 3 месяцев до 1 года.

Геморрой

Это выбухание кожи или слизистой оболочки и венозного сплетения в области анального кольца. Его появление напрямую связано с избыточным давлением в области малого таза, возникающим вследствие запоров и ряда других предрасполагающих факторов (сидячий образ жизни, беременность и роды и др.). Поэтому лечение геморроя невозможно без нормализации стула. Применение Нутрикона в дозах, достаточных для появления мягкого послабляющего действия, позволяет облегчить акт дефекации, уменьшить болевой синдром и частоту кровотечений из геморроидальных узлов. Продукт может быть рекомендован как до хирургического лечения, так и после него.

Способ применения: как при запорах. Для поддержания послабляющего эффекта можно применять длительно.

Синдром раздраженного кишечника

Термин «синдром раздраженного кишечника» (СРК) используется для обозначения группы симптомов, связанных с функциональ-

ными расстройствами двигательной (моторной), транспортной (всасывательной и секреторной) функций, проявляющихся запорами, поносами, абдоминальными болями (болями в животе) различной степени выраженности.

Это заболевание причиняет немалый дискомфорт больным. Причинами СРК служат прежде всего психоэмоциональные нарушения. Среди других факторов, предрасполагающих к нарушению функции кишечника, имеют значение малоподвижный образ жизни, нерациональное питание с дефицитом пищевых волокон, а также кишечные инфекции и другие болезни органов пищеварения. Длительное непрерывное (в течение нескольких лет) применение ПВ в комплексной терапии этого заболевания является основным и общепризнанным. У больных ослабевают боли, нормализуется стул. Нутрикон как продукт с улучшенными, благодаря травяным компонентам, свойствами отрубей может быть использован для длительной диетотерапии данного заболевания.

Способ применения: при запорах по 10–15 г во время еды с большим количеством жидкости (на 5 г Нутрикона не менее 75 мл); при неустойчивом стуле, поносах – по 5–10 г с небольшим количеством жидкости за 15–30 минут до еды. Пищевые волокна в виде Нутрикона применяют с постепенным увеличением их количества. Суточная доза (15–30 г) может быть увеличена до 45–60 г в течение недели по согласованию с врачом. Длительность применения от 1 года до нескольких лет.

Дисбактериоз

Полезную микрофлору, заселяющую кишечник человека, называют дополнительным органом – настолько важной является та работа, которую выполняют эти микроорганизмы. Они выстилают поверхность толстой кишки, как ковер. К ним относятся бифидумбактерии, лактобактерии и многие другие. Микроорганизмы участвуют в пищеварении, являются поставщиками необходимых витаминов, борются с болезнетворными микроорганизмами, вырабатывают целый ряд веществ, поддерживающих иммунитет, участвуют в детоксикации организма. Огромную роль в сохранении здоровой микрофлоры играют пищевые волокна. Они являются питательной средой для полезных бактерий, служат матрицей для их размножения. Благодаря присутствию в кишечнике пищевых волокон поддерживается определенная среда, препятствующая размножению болезнетворных микроорганизмов. Очень часто несбалансированное

питание с избытком рафинированных жиров и углеводов, обилием консервантов и дефицитом пищевых волокон, хронические заболевания, нерациональное использование антибиотиков приводят к уменьшению количества полезных микроорганизмов и появлению других – болезнетворных. Такое состояние называется дисбактериозом и часто сопровождается снижением иммунитета, появлением аллергии, частыми простудными и инфекционными заболеваниями. Дисбактериозом сегодня страдает около 90 % населения России. Он может быть причиной бронхиальной астмы, артритов, заболеваний кишечника, нарушения обмена веществ, повышения уровня холестерина. Применение Нутрикона обеспечивает питательную поддержку нормальной микрофлоре, способствует ее росту, формированию новых микроколоний в просвете кишечника, выведению токсических продуктов бактериального распада.

Способ применения: как средство профилактики применяется по 5–10 г 3 раза в день во время еды с жидким блюдом (с супом, кофе, чаем, коктейлем, Пектолактом и т. п.). Для коррекции дисбактериоза обычно рекомендуется применять Нутрикон по 10 г до еды 2–3 раза в день одновременно с бактериальными препаратами (бифидопрепараты, Наринэ, лактобациллы и т. д.). Очень полезен при дисбактериозе «коктейль здоровья». Для приготовления его берется 1 стакан свежего кисломолочного продукта (кефир, ацидолакт, бифилин, йогурт) и к нему добавляются 1–2 чайные ложки Нутрикона. После набухания гранул и перемешивания коктейль готов к употреблению. Принимать его желательно в интервалах между приемами пищи или использовать в качестве легкого завтрака (ужина).

Болезни оперированного желудка

Очень часто после оперативного вмешательства на желудке возникает болезненное состояние, связанное с быстрым поступлением недостаточно переваренной пищи в тонкий кишечник (так называемый демпинг-синдром), которое проявляется головокружением, слабостью, другими неприятными симптомами, заставляющими человека лечь в постель. В этой ситуации применение Нутрикона открывает новые возможности для облегчения состояния больных. Принимаемый за 20–30 минут до еды с небольшим количеством жидкости, он создает своеобразный эффект «пробки», не позволяя пище быстро проваливаться в кишечник, уменьшая клинические проявления демпинг-синдрома.

Способ применения: по 5–15 г за 20–30 минут до еды с небольшим количеством воды (не более 50–70 мл на 10 г продукта).

Желчно-каменная болезнь и хронический бескаменный холецистит

Давно замечено, что люди, употребляющие недостаточное количество пищевых волокон, чаще болеют холециститом и холелитиазом (камнеобразование в желчном пузыре и желчевыводящих путях). Обогащение рациона больных холелитиазом пищевыми волокнами (30–45 г Нутрикона в сутки) уже через месяц приводит к снижению уровня холестерина в желчи. Нормализуется и соотношение ингредиентов желчи (холато-холестеринового коэффициента, при нарушении которого в желчном пузыре начинают выпадать в осадок и кристаллизоваться сначала мелкие («песок»), а затем крупные камни), предотвращается дальнейшее прогрессирование болезни. Благотворное действие ПВ в этих случаях объясняется улучшением функций билиарной системы, стимулирующей желчевыделение и воздействующей на состав желчи. ПВ адсорбируют желчные кислоты, холестерин, увеличивают их экскрецию с калом. Это приводит к снижению содержания холестерина в крови и одновременно снижает литогенность желчи (способность ее к камнеобразованию).

Способ применения: Нутрикон назначается на фоне базисной противовоспалительной и симптоматической терапии больным холециститами и после холецистэктомии у больных, оперированных по поводу желчно-каменной болезни. Средняя доза Нутрикона – 30–45 г в сутки. Срок лечения – 2–3 месяца. Целесообразно эти курсы повторять, особенно в зимне-весеннее время. Как средство профилактики Нутрикон принимают по 5–10 г 3 раза в день во время или после еды, запивая 100–150 мл жидкости.

Сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сосудов головного мозга)

У этих заболеваний общие корни: стресс, гиподинамия, привычка к перееданию, лишний вес. Главным в механизме их возникновения считается постепенное возрастание уровня общего холестерина и липидов в крови. А это в дальнейшем приводит к избыточному накоплению их в стенках сосудов и образованию так называемых холестериновых бляшек, которые значительно уменьшают эластичность сосудов и их способность к расширению. Со временем бляшки могут практически полностью закрывать просвет мелких сосудов,

особенно сосудов сердца и головного мозга. Именно этот процесс приводит к внезапным приступам стенокардии, мозговым и сердечным катастрофам. Коварство этих болезней сосудов в том, что начальные изменения могут долго себя клинически не проявлять, но статистика безжалостно констатирует, что в настоящее время почти половина смертей у взрослых приходится на сердечно-сосудистые болезни. В том числе доля летальных исходов от ишемической болезни сердца (ИБС) составляет 50–53 %, особенно в молодом, работоспособном возрасте. Основная причина ИБС – повышенный уровень холестерина в крови (гиперхолестеринемия). Причем в последнее время чаще стали болеть и умирать люди в молодом возрасте – как женщины, так и мужчины. Смертность от ИБС в возрасте 25–34 лет составляет 10 человек на 100 000 населения, а в возрасте 55–64 лет – 1000 на 100 000 населения. Было замечено, что в группе больных, потребляющих с пищей в достаточном количестве ПВ, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний несколько ниже. Это объясняется тем, что растительные волокна, как и вегетарианские диеты, предотвращают развитие атеросклероза и ИБС, так как воздействуют на холестериновый обмен. Они способствуют снижению уровня холестерина, одновременно уменьшая и содержание в плазме крови триглицеридов, снижают общую калорийность суточного рациона.

Способ применения: по 10–15 г во время еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Курсы приема Нутрикона следует повторять 2–3 раза в год. При сочетании ИБС с ожирением доза Нутрикона может быть увеличена до 60 г в сутки. Количество употребляемой жидкости – 50 мл на 5 г принимаемого продукта. Дозу ПВ следует увеличивать постепенно в течение 2–3 недель, чтобы исключить вздутие живота, появление дискомфорта, связанного с наполнением кишечника, что может отрицательно сказаться на деятельности сердца из-за высокого стояния уровня диафрагмы.

Сахарный диабет и нарушение толерантности к углеводам (переносимости углеводов)

В последнее десятилетие большое внимание уделяется изучению влияния ПВ на углеводный обмен, их роли в профилактике и лечении сахарного диабета. По данным ВОЗ, прогнозируется повсеместный рост этого заболевания на ближайшее десятилетие. Через 10 лет ожидается увеличение количества больных в 2 раза. Имеются данные о том, что длительный дефицит растительных во-

локон в пище способствует развитию сахарного диабета, особенно у лиц, предрасположенных к этой болезни. Накопившиеся клинические наблюдения и экспериментальные данные свидетельствуют: включение в рацион ПВ благоприятно сказывается на углеводном обмене; ПВ уменьшают гипергликемию (повышенный сахар крови), повышают чувствительность периферических тканей к инсулину, замедляют развитие пищевой (посталиментарной) гипергликемии, стимулируют синтез и секрецию инсулина, адсорбируют и выводят легко усваиваемые углеводы и желчные кислоты, снижают глюкозурию (выведение глюкозы с мочой) и кетоацидоз (содержание в моче кетоновых тел), уменьшают потребность в инсулине. Таким образом, становится очевидной необходимость включения в диету больных диабетом разнообразных ПВ (в среднем суточная потребность Нутрикона составляет 30 г).

Период беременности и послеродовой период (варикозное расширение вен нижних конечностей, профилактика геморроя, для усиления лактации)

Хорошо известно, что во время беременности и после родов наиболее частым осложнением является варикозное расширение вен на ногах и геморрой. Варикозное расширение вен нижних конечностей – это не только некрасиво, это причина быстро наступающей усталости ног и база для развития тромбофлебита. А единственной причиной развития геморроя чаще всего бывает запор во время беременности, о котором женщина постеснялась сказать врачу. Плохое опорожнение толстой кишки в этом случае возникает в результате сдавливания прямой кишки маткой и растущим плодом. Сдавливается и зона крупных вен малого таза. Все это усугубляется постоянными натуживаниями во время акта дефекации при запорах и потугами во время родов. Проблему можно решить регулярным потреблением яблок, капусты, свеклы, отрубей и, наконец, есть идеальное средство – Нутрикон.

Многие врачи, у которых наблюдаются кормящие матери, а также сами пациентки, связывают значительное увеличение количества грудного молока (усиление лактации) именно с употреблением Нутрикона. А ведь еще из исторических источников известно, что в дворянских семьях кормилице для увеличения количества и качества молока давали пшеничные отруби.

Способ применения: по 5–10 г 3 раза в день во время еды, запивая 150–200 мл воды. Для усиления лактации рекомендуется при-

нимать Нутрикон по 5–15 г 3 раза в день во время еды с большим количеством горячего чая, молока (250–300 мл).

НУТРИКОН В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Проблема рационального, сбалансированного питания детей не менее актуальна, чем взрослых. Наши дети испытывают на себе не меньший груз экологических проблем. Подчас мы не только навязываем детям свои не всегда правильные привычки в образе жизни, питании, но даже склонны спекулировать на детских слабостях: чего стоит, например, массированная реклама отнюдь не всегда безвредных сладостей и напитков не лучшего качества! А ведь вкусовые привычки и стиль питания закладываются именно с детства. Сформированная в детстве привычка питаться правильно очень важна для растущего организма и становится залогом хорошего, крепкого здоровья в последующей жизни.

Для детского организма, в отличие от взрослого, характерны быстрый рост и развитие. Поэтому ребенок нуждается в полноценном питании, содержащем все необходимые питательные вещества: белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы. ПВ, восстанавливающие баланс между нутриентами, играют огромную роль в нормальном функционировании всех отделов желудочно-кишечного тракта ребенка, в регуляции обмена веществ. Недостаток их в рационе детей может быть причиной ожирения, сахарного диабета, нарушения моторики желчевыводящих путей и кишечника, холецистита, дисбактериоза.

Очень важно, чтобы родители помнили: недостаток ПВ в рационе детей проявляется не сразу, а через несколько лет, когда в ряде случаев болезнь уже сформировалась. Зачем же обрекать своего ребенка на страдания, тратить силы и средства на лечение? Лучше возьмите на вооружение рекомендации специалистов!

Универсальная, мягкая формула Нутрикона прекрасно подходит детям. А его вкус и форма, сродни хлебным сухарикам, очень их привлекают. Дети с удовольствием хрустят Нутриконом и просят еще и еще. Назначать Нутрикон детям можно начиная с двухлетнего возраста в дозе 0,2 г (1 гранула) на 1 кг веса ребенка на прием (ребенок массой тела 20 кг может принимать до 2 чайных ложек Нутрикона в день). По рекомендации врача, в зависимости от состояния ребенка, доза может быть изменена.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Избыточный вес и ожирение встречаются все чаще. Избыточная масса тела отмечается у 55 % взрослого населения, а ожирением страдает 26 %. А ведь нарушение пищевого статуса связано с риском возникновения атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета. Одна из причин, способствующих ожирению, – уменьшение в пищевом рационе человека количества потребляемых ПВ.

Нутрикон поможет Вам сбросить лишний вес. За счет каких свойств продукта достигается этот эффект?

Во-первых, Нутрикон практически бескалориен, благодаря чему его можно употреблять без строгих ограничений.

Во-вторых, включение его в рацион вызывает чувство насыщения.

В-третьих, благодаря высокому содержанию витаминов группы В, аскорбиновой кислоты и минеральных веществ он способствует активизации обмена веществ, чего не происходит при полном голодании и соблюдении редуцированных низкокалорийных диет.

В-четвертых, Нутрикон обеспечивает регулярный пищеварительный цикл, способствует выведению токсических веществ, образующихся в период эндогенного (на уровне ткани и клетки) питания за счет внутренних резервов организма.

В-пятых, он понижает усвояемость и замедляет всасывание жиров и углеводов, поступающих с пищей, ускоряет опорожнение кишечника.

Способы применения Нутрикона для снижения избыточного веса

Первый способ – это медленное, постепенное снижение веса в течение 3–6 месяцев. Для этого, как правило, достаточно принимать в день 25–40 г Нутрикона, разделив эту дозу на несколько приемов. Употреблять перед едой, придерживаясь рационального питания с достаточным содержанием всех необходимых питательных веществ. Этот способ может быть рекомендован для людей с незначительным избыточным весом, превышающим идеальный на 10–25 %, для тех, кто незаметно набрал всего лишь несколько лишних килограммов, для людей с ослабленным здоровьем, страдающих сопутствующими хроническими заболеваниями, для лиц старше 50 лет, когда намечается тенденция к замедлению обмена веществ.

Второй способ – ускоренное снижение веса, которого можно достичь, сочетая применение Нутрикона с низкокалорийной полноценной диетой. Общая суточная калорийность рациона сокращается за счет исключения сладостей, жирных и высококалорийных углеводистых продуктов. Количество потребляемого в сутки Нутрикона составляет 40–60 г. Разделив это количество на несколько порций, принимать за 20–30 минут до еды или в интервалах между основными приемами пищи по мере ощущения голода. Можно практически полностью заменить хлебобулочные и макаронные изделия Нутриконом. Эквивалент: 25 г хлеба или сухих макаронных изделий соответствуют 5 г продукта. Подобная схема хорошо подходит для людей с избыточной массой тела, превышающей идеальную более чем на 20 %, страдающих алиментарным, вызванным перееданием, ожирением.

Третий способ – это проведение разгрузочных дней и лечебного голодания. Нутрикон может быть использован в этом случае следующим образом: суточная доза должна составлять 30–60 г (принимать в 3–6 приемов). Каждую порцию продукта в этом случае запивают низкокалорийной жидкостью (в количестве не менее 250 мл на 10 г продукта). Лучше использовать отвары и настои лечебных трав, натуральные фруктовые и овощные соки без сахара, наконец, некрепкий чай или кофе с молоком, обезжиренный кефир. Разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в неделю. Длительность лечебного голодания может составлять от 1 до 7 дней – в соответствии с рекомендациями лечащего врача. По окончании голодания следует в течение недели придерживаться молочно-растительной диеты.

Метод лечебного голодания довольно часто применяется в терапевтическом лечении ожирения и ряда других хронических заболеваний. Полное голодание обычно требует значительных усилий воли со стороны пациентов и тщательного наблюдения со стороны врачей. Очень часто пациенты испытывают дискомфорт, общую слабость, симптомы интоксикации, приступы мучительного голода, головокружение и даже обморочные состояния, что заставляет их отказываться от продолжения голодания. Ознакомившись с Нутриконом, врачи многих клиник Сибири включили его не только в рацион больных при ряде заболеваний, но и в схемы лечебного голодания. Пациентам, находящимся на лечебном голодании, назначают в среднем 40–60 г продукта в день с низкокалорийными фруктовыми, овощными соками и отварами лекарственных трав. Практически у всех пациен-

тов сохраняется удовлетворительное состояние, смягчаются явления интоксикации, чувство испытываемого голода, реже случаются головокружения, обмороки и гипогликемические состояния. Анализ применения Нутрикона людьми, находящимися на низкокалорийной диете, показывает, что они легко переносят ограничения в рационе, не испытывают мучительного чувства голода. При этом сохраняется ритмичная работа кишечника, поддерживается высокая двигательная активность человека и хорошее самочувствие.

Применяя Нутрикон для снижения веса, помните: Нутрикон лучше принимать за 20 минут до еды. Необходимую дозу продукта запивайте прохладной водой из расчета не менее 150 мл на 10 г продукта (1 столовая ложка). Пищу надо принимать медленно, тщательно пережевывать, затрачивая на еду не менее 15–20 минут. Медленная еда и прием Нутрикона способствуют появлению чувства насыщения.

НУТРИКОН И СПОРТ

Занятия любым видом спорта сопровождаются высокими физическими нагрузками на организм. При этом невозможно обойтись только полноценным высококалорийным питанием, роль которого – поддерживать обмен веществ на хорошем уровне. Значительные нагрузки предъявляются к тем органам и системам, которые обеспечивают своевременное очищение организма от накопившихся азотистых шлаков (продуктов расщепления белков). Именно поэтому спортсменам так важно поддерживать в здоровом состоянии органы, отвечающие за очищение организма, т. е. кишечник, почки и печень. Нагрузки на них усиливаются, если спортсмен дополнительно использует в питании белковые добавки для наращивания мышечной массы. Избежать последствий токсического действия больших количеств белка на организм возможно: в пище людей, занимающихся спортом, должно содержаться примерно одинаковое количество белка и пищевых волокон. Специфика питания спортсменов не позволяет им употреблять большое количество овощей и фруктов (пища спортсменов должна быть не слишком объемной и легко перевариваемой). Существенную помощь в этой ситуации может оказать Нутрикон. Он не только содержит рекордно высокое количество пищевых волокон (60 %), он к тому же компактен. За счет высокого содержания в нем витаминов группы В в организ-

ме прекрасно поддерживается обмен веществ. Постоянно следя за своим здоровьем, спортсмены применяют этот продукт в целях улучшения структуры питания, для регуляции и поддержания веса, для активной очистки организма при тяжелых физических нагрузках, при применении тонизирующих и стимулирующих препаратов. Доза ежедневного приема обычно составляет 20–30 г. При интенсивных физических нагрузках, при использовании белковых добавок она может быть увеличена до 40–50 г в сутки (не более чем на 2 недели). Поскольку в процессе тренировок организмом расходуется много воды, следует обязательно употреблять Нутрикон с большим количеством жидкости (не менее 200 мл на 10 г продукта).

НУТРИКОН В КОСМЕТОЛОГИИ

В последние годы во всем мире возросло внимание к использованию натурального природного сырья растительного происхождения. Различные растения проявляют свои целебные свойства благодаря чрезвычайно сложному, иногда уникальному набору содержащихся в них химических соединений: белков, жиров, углеводов, витаминов, ферментов, эфирных масел, минеральных веществ. Корни применения фитокосметики уходят в далекое прошлое. Во все эпохи своего существования люди использовали природные продукты для оздоровления и улучшения своей внешности. Фитокосметика получила развитие уже до нашей эры – в Китае, Египте, Индии.

Биологически активные вещества различных растений оказывают благотворное влияние на состояние кожи, стимулируют метаболические процессы в ней, предохраняют кожу от метеорологических и других вредных воздействий, замедляют процессы старения.

Состав предлагаемого нами продукта позволяет использовать его в том числе и в косметологии. Он полезен как при внутреннем применении, так и при наружном. В первом случае, очищая, выводя шлаки из организма, регулируя обмен веществ, Нутрикон способствует красоте и здоровью кожных покровов. Для наружного применения он рекомендуется людям с разными типами кожи лица и тела за исключением тех, у кого индивидуальная непереносимость (аллергия) на какой-либо из перечисленных компонентов. Нутрикон можно использовать для приготовления очистительных, питательных масок. Можно усиливать и регулировать воздействие масок, добавляя к Нутрикону другие компоненты в зависимости от решаемой

проблемы. Также рекомендуем делать лечебные и косметические аппликации с Нутриконом (при псориазе, экземе и т. п.).

Маски для лица (для всех типов кожи)

Небольшое количество Нутрикона (2 чайные ложки) разбавить теплой кипяченой водой до густой кашицы, добавить желток, 1/2 чайной ложки растительного масла. Размешать, нанести на предварительно очищенную кожу лица на 20–30 минут. Смыть теплой кипяченой водой или слабым раствором чая.

В кашлицу из Нутрикона добавить 1/2 чайные ложки сока лимона или клюквы, по одной чайной ложке сметаны и меда. Размешать, нанести на лицо на 20–30 минут. Смыть теплой водой или слабым раствором чая.

Косметическая и лечебная аппликация (псориаз, экзема, диатез)

Теплую кашлицу из Нутрикона нанести на пораженный участок кожи, накрыть влажной льняной тканью. Через 30 минут смыть теплой кипяченой водой. Курс лечения – 10–15 дней.

НУТРИКОН В БЫТУ

Профилактика и помощь при алкогольных интоксикациях, пищевых отравлениях

Доказано, что если съесть горстку (2 чайных ложки) Нутрикона за 15–30 минут до или во время употребления спиртного и обильной пищи, то действие алкоголя несколько смягчается, уменьшается степень опьянения и снижаются или отсутствуют последующие неприятные ощущения и синдром похмелья. Применение Нутрикона при уже наступившей алкогольной интоксикации и при пищевом отравлении тоже эффективно. Это и понятно, ведь отруби – природный энтеросорбент. Нутрикон обволакивает слизистые оболочки, защищая организм от воздействия отравляющих веществ. Принятый в первые часы после проявления отравлений, он ускоряет процесс выведения токсинов из организма. Доза на один прием обычно составляет 2–3 столовых ложки (запивая большим количеством воды – не менее 300 мл).

Болезни домашних животных

Замечено, что Нутрикон очень любят домашние животные – собаки и кошки. А ведь они хорошо разбираются в средствах само-

лечения. Если ваш питомец заболел, дайте ему горстку Нутрикона. Это поможет очистить организм и ускорит выздоровление.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения;
- неспецифический язвенный колит в стадии обострения;
- индивидуальная непереносимость злаков или трав;
- угрожающая или имеющаяся кишечная непроходимость;
- органические (опухолевые или спаечные) сужения желудочно-кишечного тракта тяжелой степени.

Особые указания

- Больным сахарным диабетом в период приема Нутрикона может потребоваться уменьшение дозы сахароснижающих препаратов.
- В период приема Нутрикона следует употреблять достаточное количество жидкости (в целом не менее 1,5 литра в сутки).
- Нутрикон не следует назначать одновременно с другими противодиарейными препаратами, а также с препаратами, угнетающими моторику кишечника.
- При дозировании гранул Нутрикона помните, что одна чайная ложка гранул (с горкой) содержит 5 г, а полная столовая ложка с горкой – 15–20 г продукта.
- Необходимая суточная доза подбирается индивидуально, в зависимости от поставленной задачи.
- Нутрикон рекомендуется хранить в темном сухом прохладном месте или при комнатной температуре в герметически закрытой упаковке, защищать от воздействия солнечных лучей. Не храните Нутрикон в холодильнике, так как продукт может подвергнуться воздействию влаги.

* * *

Изучение состояния фактического питания различных групп детского и взрослого населения в различных регионах России, оценка пищевого статуса и его влияние на состояние здоровья показали не только выраженный дефицит пищевых волокон, но и дефицит большинства витаминов, минеральных веществ – кальция, железа, микроэлементов – йода, селена, цинка, фтора, дефицит полноцен-

ных (животных) белков, полиненасыщенных жирных кислот, избыточное потребление жирных кислот. Последствиями выявленных нарушений структуры питания для здорового населения явилось широкое распространение среди взрослых различных форм ожирения, выявление среди населения лиц с нарушенным иммунным статусом, в частности с различными формами иммунодефицитов, со сниженной резистентностью (устойчивостью) к инфекциям, другим неблагоприятным факторам окружающей среды; в то же время увеличивается число взрослых и детей со сниженной массой тела, увеличивается частота таких алиментарно-зависимых заболеваний, как железодефицитные анемии у взрослых и детей, заболевания щитовидной железы, связанные с дефицитом йода, заболевания опорно-двигательного аппарата, связанные с дефицитом кальция, дефицит других микронутриентов, витаминов. В настоящее время единственным высокоэффективным и быстрым решением этой задачи является широкое применение БАД, и прежде всего, нутрицевтиков.

Нутрицевтики – эссенциальные (незаменимые) нутриенты – природные составляющие пищи, такие как витамины или их близкие предшественники (например, β-каротин и другие каротиноиды); некоторые минеральные вещества и микроэлементы – кальций, железо, селен, йод, цинк; пищевые волокна (целлюлоза, пектины и т. п.); отдельные аминокислоты.

Исходя из проблем, связанных с нарушенной структурой питания, для решения задач сбалансированного питания специалистами ООО предприятия «НАМИ-Арус» совместно с ведущими учеными различных НИИ России создана серия продуктов «Нутрикон», предназначенных для восполнения дефицита эссенциальных веществ, повышения неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, с иммуномодулирующим действием, для профилактики ряда хронических заболеваний, в том числе ожирения, атеросклероза, злокачественных новообразований, иммунодефицита. Вслед за Нутриконом базовым этими Нутриконами явились: Нутрикон-голд, Нутрикон-грин, Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-хром, а с 2002 г. – Нутрикон-янтарь, Нутрикон-плюс (разработанные уже в рамках ООО «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий»). В следующих разделах книги будут рассмотрены именно эти Нутриконы.

НУТРИКОН-ГОЛД И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ И ЕГО АДАПТОГЕННЫЕ СВОЙСТВА

В народной медицине Алтая подземная часть родиолы розовой – золотой корень – издавна применяется как средство, устраняющее усталость и повышающее работоспособность. И сейчас алтайские чабаны и охотники во время трудных переходов пьют особый чай, используя в качестве заварки золотой корень. Знаток народной медицины Сибири Л. А. Уткин (1932) указывал, что золотой корень алтайцы используют при переутомлении, для лечения малокровия, импотенции, заболеваний желудка, нервной системы и главным образом, «чтобы вообще быть здоровым». С этим растением связаны многочисленные легенды. Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто отыщет золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживет два века. До недавнего прошлого золотой корень вместе с рогом марала вручали молодому супругу как свадебный подарок, «дабы умножить род свой».

На протяжении нескольких веков китайские императоры снаряжали специальные экспедиции на поиски золотого корня. Его тайком переправляли через границу контрабандисты как величайшую ценность. Коренное население Алтая тщательно скрывало места произрастания родиолы розовой. Способы употребления этого растения были окружены тайной, которая передавалась от отца к сыну, а порой вместе с хозяином уходила в могилу.

Более полувека назад специальная экспедиция Томского университета отправилась в горы Алтая в те места, где, по преданиям, рос золотой корень. Но легендарного растения она не обнаружила. Ботаники, не зная примет золотого корня, прошли мимо него. Лишь в 1961 г. экспедиции Биологического института Сибирского отделения АН СССР во главе с известным сибирским ботаником-лесоводом профессором Г. В. Крыловым удалось отыскать в кедровой тайге Горного Алтая на высоте около 3000 м над уровнем моря золотой корень и идентифицировать его с родиолой розовой.

Известно, что народы многих стран употребляли листья родиолы розовой в пищу. Нежные молодые побеги и листья, срезанные до цветения, использовали в Европе в качестве салата. Корневи-

ще растения высоко оценили уже древние греки, и до VII в. оно использовалось в качестве дубителя и красителя на территории от Швеции до юга Средиземного моря.

В монгольской народной медицине подземные части растения используют при переломах костей для ускоренного их сращения и образования костной мозоли, как жаропонижающее средство, для лечения туберкулеза легких, кожных заболеваний, опухолей и ран.

Золотой корень – хорошо известное сибирское растение, сравнимое по своим свойствам с женьшенем. Корневища и корни растения содержат тирозол, гликозид родиолозид (салидрозид), родиолин, эфирные масла, дубильные вещества, антрагликозиды, органические кислоты (яблочную, галловую, лимонную, янтарную, щавелевую), лактоны, стерины, флавоноиды (гиперазид, кверцетин, изокверцетин, кемпферол), флавонолигнины, сахара (в основном глюкозу и сахарозу), липиды, гликозиды коричневого спирта розин, розарин, монотерпеновый гликозид розиридин, до 20 % дубильных веществ, эфирное масло, фитостерины.

При исследовании минерального состава с помощью спектрального анализа обнаружено повышенное содержание цинка, меди, титана, значительное накопление марганца в массе корневища.

Родиола розовая относится к растительным психостимуляторам группы женьшеня (женьшень, элеутерококк, золотой корень, аралия, лимонник и др.). Общим свойством этих соединений является повышение качества и количества выполняемой человеком умственной или физической работы. Терапевтический эффект психостимуляторов проявляется преимущественно на фоне утомления. Они могут устранить утомление или, по крайней мере, отсрочить его развитие, а также усиливают защитные реакции организма при различных интоксикациях, воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды. В экспериментах на выносливость, на скорость восстановления после утомления были получены следующие результаты: родиола в большей степени способствовала процессам восстановления после утомления, чем повышению предела физической работоспособности. У спортсменов, участвовавших в исследованиях, сокращалось время восстановления пульса и артериального давления после кратковременной нагрузки (после соревнований) как в этот день, так и на следующий, повышалась устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию тканей организма).

Преимуществом данной группы является их низкая токсичность, широкая область применения, отсутствие фазы отрицательного последствия и привыкания даже при длительном применении. По механизму действия они близки к стимуляторам «экономизирующего» типа, в частности к «энергизаторам». Эти препараты не устраняют сигнальной роли утомления, но отдалают наступление его за счет расширения биохимических и функциональных резервов.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Нутрикон-голд – это продукт лечебно-профилактического назначения из серии «Нутрикон». В его состав входят: зерновые оболочки пшеницы и ржи, плоды шиповника, лист крапивы, корень солодки и золотой корень (родиола розовая). Особенностью этого продукта является золотой корень, добавленный в основную формулу Нутрикона, который открывает новые возможности применения Нутрикона-голд. Он создан специально для тех, кто ведет активный образ жизни, испытывает значительные физические и умственные нагрузки и нуждается не только в пищевых волокнах, но и в поддержании сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем.

Гармоничная композиция «Нутрикона-голд» обогащает рацион питания комплексом пищевых волокон, витаминами, микроэлементами, растительными адаптогенами (соединениями, повышающими приспособляемость к изменяющимся условиям окружающей среды), антиоксидантами и другими фитонутриентами, обеспечивает оптимизирующее влияние на функции желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, тонус сердечно-сосудистой и нервной систем, обладает иммуномодулирующим действием.

В табл. 3 представлено содержание основных действующих веществ Нутрикона-голд: комплекс пищевых волокон, витамины группы В, С, Е, микроэлементы (натрий, калий, кальций, цинк, медь, марганец); в продукте имеются флавоноиды, эфирные масла, родиолозид и др. Кроме отрубей пшеницы и ржи, родиолы розовой в состав Нутрикона входят лекарственные травы, плоды и корни полезных растений.

Все компоненты Нутрикона-голд дополняют и взаимно усиливают благотворное действие друг друга на организм человека. Так, побеги крапивы и шиповник обладают желчегонным действием, а



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4012.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):

биологически активная добавка к пище "Нутрикон-ГОЛД" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-008-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация, для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, флавоноидов и глицирризиновой кислоты.



прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7909/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 3 раза в день, запивая водой или соком, во время еды. Продолжительность приема - 2-3 недели с повторным приемом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации установлен на весь период промышленного изготовления российской продукции или импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



(Ф. И. О. Подпись)

М. П.

№ 0029247

127994, Москва, Вадковский пер., 18/20



ДИПЛОМ

конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

“ПРОДСИБ - 98”

Номинация продукты альтернативного питания

ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЛЮ Сибирской Ярмарки награждается

Всероссийское Общество Инвалидов, Новосибирская Ассоциация молодых

инвалидов, предприятие «Арус» г. Новосибирск за новые разработки

продукции лечебного питания «Нутрикон ГОЛД», «Нутрикон ГРИН»,

«Нутрикон ПЛЮС».

/ Председатель жюри

Директор международной выставки-ярмарки



отруби в просвете кишечника надежно связывают избыточные компоненты желчи, совместно обеспечивая регулярный желчеотток и препятствуя застойным и воспалительным явлениям в желчном пузыре и образованию камней.

Таблица 3

Содержание основных действующих питательных веществ в Нутриконе-голд

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта	Содержание в 20 г продукта	Обеспечение суточной потребности, в %
Пищевые волокна, г	60	12	30–40
Белки, г	14,4	2,9	3
Общие жиры, г	3,0	0,6	Менее 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,927	0,19	3–4
Углеводы, г	16,1	3,2	Менее 1
(β-каротин и каротиноиды, мг	0,37	0,074	3–3,5
В ₁ (тиамин), мг	0,13	0,026	1,5
В ₂ (рибофлавин), мг	0,73	0,146	6–7
В ₆ (пиридоксин), мг	1,1	0,22	7–11
РР (ниацин), мг	14,9	3	15–20
Аскорбиновая кислота, мг	40,3	8	8–11
Е (α-токоферол), мг	6,4	1,28	5–12
Калий, мг	1100	220	4–8
Натрий, мг	67	13,4	Менее 1
Кальций, мг	180	36	3–4
Магний, мг	320	64	15–20
Железо, мг	16	3,2	21
Марганец, мг	9,9	1,9	20–40
Цинк, мг	6,35	1,28	8–13
Медь, мг	0,92	0,184	10
Энергетическая ценность, ккал	137	27,4	1,1

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

Благотворный эффект Нутрикона на моторику кишечника обеспечивается гармоничным сочетанием отрубей и лекарственных растений. Богатый комплекс витаминов и микроэлементов обеспе-

чивает питательную поддержку иммунной системы, а адаптогены и фитонутриенты родиолы розовой в комплексе с пищевыми волокнами обеспечивают иммунокорректирующее действие продукта. По механизму поддержки иммунной системы Нутрикон-голд схож с Нутриконом-плюс (см. ниже), оказывает неспецифическое действие на все звенья иммунитета.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- усиливает адаптивные реакции организма, повышает устойчивость к соматическим и инфекционным заболеваниям, к воздействию стрессовых факторов;
- обладает иммуномодулирующим действием;
- оказывает тонизирующий и регулирующий эффект на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, тем самым повышает работоспособность и способствует быстрому восстановлению после тяжелых психоэмоциональных нагрузок и регуляции артериального давления при функциональных расстройствах системы кровообращения;
- адсорбирует и препятствует всасыванию радиоактивных, канцерогенных и токсических веществ из продуктов питания, в том числе нитритов, нитратов, гербицидов и пестицидов (ядохимикатов, используемых в сельском хозяйстве), а также повышает устойчивость к их воздействию;
- нормализует функции кишечника, устраняет запоры, способствует выведению продуктов естественного обмена и пищеварения;
- снижает уровень желчных кислот, оказывает мягкий желчегонный эффект, уменьшает риск развития желчно-каменной болезни;
- способствует нормализации жирового и углеводного обмена: снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск атеросклероза и инфаркта миокарда, тормозит всасывание глюкозы и может применяться в комплексном лечении больных сахарным диабетом;
- способствует нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме, оказывает стимулирующее действие на функции половых желез.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

В профилактике и комплексной терапии хронических заболеваний:

Исходя из вышеперечисленных свойств, продукт «Нутрикон-голд» находит широкое применение в различных областях лечебно-профилактического питания.

У практически здоровых людей:

- с целью оптимизации и обогащения рациона комплексом пищевых волокон, витаминов группы В, С и Е, микроэлементов и адаптогенов, особенно в регионах природного дефицита растительных волокон;
- при физическом, умственном и психическом переутомлении, астенических состояниях после соматических и инфекционных заболеваний, снижении работоспособности, ослаблении памяти и внимания, при длительном воздействии стрессовых факторов, нервном истощении;
- как продукт, обладающий свойствами неспецифического энтеросорбента и детоксиканта (вещества, снижающего степень интоксикации организма), Нутрикон-голд применяется в зонах экологического неблагополучия, на предприятиях с неблагоприятным радиационным фоном, повышенной загазованностью с целью детоксикации организма при накоплении токсических, канцерогенных и радиоактивных веществ. Нутрикон уменьшает дополнительную нагрузку при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды, а также повышает адаптивные возможности организма.

В спорте:

- для создания оптимального тонуса во время тренировок и соревнований, а также для регуляции и поддержания веса, в том числе в циклических видах спорта, где длительные нагрузки предъявляют повышенные требования к функции печени.

Питание спортсменов требует строгой сбалансированности. Добавление в рацион белковых или высококалорийных продуктов нарушает баланс между основными нутриентами: белками, жирами, углеводами и пищевыми волокнами. Доза последних обычно рассчитывается как 10 % от суммарных углеводов: например, если

количество углеводов составляет 400 г, то 40 г должны составить пищевые волокна. За счет адаптогенных свойств золотого корня повышается выносливость организма, укорачивается восстановительный период после интенсивных физических нагрузок.

В косметологии:

- применяется как средство «внутренней» косметики, улучшающее обмен веществ и очищающее организм, способствующее красоте и здоровью кожных покровов, а также в составе очистительных и питательных масок, так как обладает тонизирующим и бактерицидным действием.

В комплексных программах при заболеваниях внутренних органов:

- астенические состояния, различные формы неврозов, нервное и физическое переутомление, усиленная умственная работа, длительное воздействие стрессовых факторов;
- функциональные расстройства сердечно-сосудистой и нервной систем: нейроциркуляторные дистонии, кардионевроз, гипотония;
- как средство профилактики атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и их осложнений;
- сексуальные расстройства: нарушение, ослабление потенции у мужчин, расстройства менструального цикла у женщин, а также для продления сексуальной активности в зрелом возрасте;
- различные формы иммунодефицита;
- хронические воспалительные и предопухолевые заболевания кишечника: синдром раздраженного кишечника, особенно с преобладанием запоров, полипоз, дивертикулез, геморрой, нарушения микробиоценоза (баланса микроорганизмов) кишечника;
- заболевания печени и желчевыводящих путей: дискинезии желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит, после холецистэктомии;
- нарушения обмена веществ: избыточный вес и ожирение, сахарный диабет, мочекаменная болезнь.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Нутрикон-голд представляет собой цилиндрические гранулы по 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет весом 400 г. Суточная доза Нутрикона-голд составляет 15–20 г и принимается однократно утром или дважды, желателно в первой половине дня, за 15–30 минут до еды с большим количеством жидкости (не менее 150 мл на каждые 10 г продукта). Применяется курсами по 4–6 недель с перерывами на 1–2 месяца; начинать прием продукта с 5–10 г в сутки, постепенно повышая дозу до 25–30 г в сутки, что целесообразно согласовать с врачом.

При интенсивных занятиях спортом для создания оптимального тонуса, а также для быстрого выведения допинговых веществ Нутрикон-голд может применяться в суточной дозе до 30–40 г, длительность применения повышенных доз не более 7–10 дней.

Побочные действия

Применение в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При несоблюдении указанных доз и рекомендаций по приему может наблюдаться возбуждение, бессонница, возможно повышенное газообразование в толстой кишке, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Непереносимость злаков и других компонентов, входящих в состав продукта, непроходимость кишечника органической природы (тяжелая спаечная болезнь, опухоль), обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонический криз, состояния возбуждения, лихорадка, индивидуальная непереносимость. Не рекомендуется употреблять Нутрикон-голд при выраженном атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни III стадии, беременности и других органических заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, детям в возрасте до 12 лет.

НУТРИКОН-ГРИН И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



ЙОД И ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Йододефицитные заболевания являются наиболее распространенной неинфекционной патологией человека. По данным ВОЗ, около 2 миллиардов жителей Земли живут в условиях йодного дефицита, приводящего к развитию таких заболеваний, как эндемический зоб, гипотиреоз, умственная и физическая отсталость, кретинизм.

Йод – это микроэлемент, который накапливается в щитовидной железе. Щитовидная железа любит йод, так как он необходим для ее здоровья и благополучия. Именно из него клетки щитовидной железы синтезируют тиреоидные гормоны. Они обеспечивают нам бодрость, острый ум, регулируют клеточное дыхание, управляя скоростью потребления кислорода, синтезом белков. За счет этого каждая клеточка нашего организма живет и работает, приспосабливается к действию любых факторов внешней среды.

Йод относится к микроэлементам питания. Суточная потребность в нем составляет 100–200 мкг, а за всю жизнь человек потребляет всего 3–5 г йода (около 1 чайной ложки). Дефицит йода не имеет подчас внешне выраженного характера, поэтому он получил название «скрытый голод». Самым распространенным проявлением йодной недостаточности является зоб. Выделяют еще целый ряд заболеваний, обусловленных влиянием йодного голода, но наиболее распространенными являются гипо- и гипертиреоз.

При гипотиреозе (состояние пониженной функции щитовидной железы) все обменные процессы замедляются. Человек полнеет, выглядит вялым, безучастным, любое усилие вызывает усталость, кожа становится сухой, волосы тонкими.

Страдающего гипертиреозом (функция щитовидной железы повышена) видно невооруженным взглядом: нервный, раздражительный, суетливый, с «выпученными» глазами, постоянно что-то жующий, тем не менее худой.

Другие поражения, связанные с дефицитом йода, также представляют серьезную опасность для здоровья миллионов людей, проживающих в йододефицитных районах. В связи с этим в 1983 г.

термин «зоб» был заменен понятием «йододефицитные заболевания». Диапазон проявлений йододефицитных заболеваний зависит и от периода жизни, на котором эти заболевания проявляются. К ним относятся зоб, гипотиреоз и обусловленное им снижение физической и интеллектуальной работоспособности, нарушение репродуктивной функции, невынашивание беременности, мертворождения, врожденные пороки развития, умственная отсталость (кретинизм), высокая перинатальная смертность, глухонмота, спастическая диплегия (нарушение зрения), косоглазие у детей, карликовость, неонатальный зоб (развивающийся у новорожденных), явный или субклинический гипотиреоз (не имеющий пока проявлений), эндемический зоб (встречающийся в зонах йододефицита).

Более или менее выраженный дефицит йода наблюдается практически на всей территории России. Особенно значимый дефицит йода отмечается на Алтае, в Сибири, на Дальнем Востоке, Кавказе, всех территориях, пострадавших от аварий на Чернобыльской АЭС, в Казахстане. В условиях Сибири недостаток органического йода – одна из самых серьезных проблем питания. Ведь известно, что наиболее богаты этим микроэлементом морепродукты, а они не часто бывают на нашем столе.

Причинами йододефицитных состояний являются: дефицит йода в пище и воде, химические соединения промышленных выбросов, пестициды, бактериальное загрязнение воды, дисбаланс макро- и микроэлементов в организме, некоторые технические препараты, ионизирующая радиация, нарушение структуры питания населения, ультрафиолетовое излучение в больших дозах.

Мы говорили о недостатке йода, но щитовидная железа не любит и избытка йода. Избыток йодидов у людей, питающихся исключительно морской пищей, например, у жителей прибрежных районов Японии, приводит к развитию зоба. Так щитовидная железа защищается от излишков йода.

Для массовой йодной профилактики используется внесение солей йода в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду. Но содержание йода в йодированной соли обеспечивает лишь около половины необходимой суточной потребности в этом микроэлементе. Поэтому индивидуальная йодная профилактика, безусловно, является более перспективной. Она предполагает использование профилактических лекарственных и биологически активных добавок.

Установлено слабительное действие ламинарии, связанное со способностью ее полисахаридов (веществ углеводной природы) набухать в желудочно-кишечном тракте. Полисахариды водоросли обладают гидрофильной и адсорбирующей способностью, выводят токсичные вещества. Увеличиваясь в объеме, они вызывают раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника, способствуя его опорожнению. Кроме того, ламинария тормозит развитие атеросклероза, снижая содержание холестерина в сыворотке крови.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Одним из продуктов, необходимых для индивидуальной и групповой профилактики дефицита йода, является Нутрикон-грин с ламинарией сахаристой.

В состав продукта «Нутрикон-грин» входят зерновые оболочки пшеницы и ржи, плоды шиповника, лист крапивы и ламинария сахаристая. Биологическая ценность лекарственных растений и трав, входящих в состав Нутрикона-грин, рассмотрена ранее при характеристике Нутрикона базового. Гармоничная композиция Нутрикона-грин восполняет дефицит растительных волокон, органического йода, улучшает структуру питания, активизирует обмен веществ. При его создании был сделан акцент на свойстве Нутрикона благотворно влиять на обмен веществ и гормональный баланс организма.

Основными действующими веществами Нутрикона-грин являются: комплекс пищевых волокон, маннит, каротиноиды, витамины группы В, аскорбиновая кислота, токоферолы, витамин D, йодиды, дийодтирозин, микроэлементы (калий, натрий, кальций, магний, кремний, железо, цинк, марганец, медь, серебро, кобальт и др.), биофлавоноиды, хлорофилл и т. д. (табл. 4).

Механизм действия Нутрикона усилен за счет водоросли ламинарии сахаристой, которая содержит йодистые и бромистые соли, высокомолекулярные полисахариды ламинарии и альгинаты, являющиеся пищевыми волокнами, маннит, фруктозу, каротиноиды, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин D, микроэлементы (марганец, медь, серебро, кобальт). Ламинария является одним из самых богатых источников природного происхождения по содержанию биодоступного органического йода. Сухой поро-



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4014.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):

биологически активная добавка к пище "Нутрикон-ГРИН" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-010-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, флавоноидов и йода в органической форме.



прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7903/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 3 раза в день, запивая водой или соком, во время еды. Продолжительность приема - 3-4 недели с повторным приемом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, состояния, при которых противопоказаны препараты йода. Лицам с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации устанавливается на весь период промышленного изготовления российской продукции, ввоза и оборота импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



№ 0029249

М. П.

127994, Москва, Вадковский пер., 18/20



ДИПЛОМ

конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки
Сибфэрма - 97

Награждается *городское общество инвалидов*
ПОО "Арус" (Новосибирск) за производство и
внедрение пищевой добавки "Нутрижон" и активную
социальную политику

Председатель жюри

Директор международной выставки-ярмарки

Президент СИБИРСКОЙ ЯРМАРКИ



шок ламинарии содержит от 200 до 800 мкг этого микроэлемента в каждом грамме в усвояемой форме.

Таблица 4

Содержание основных действующих питательных веществ в Нутриконе-грин

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта	Содержание в 15 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	60	9	30–40
Белки, г	13,6	2	1,5–2,5
Общие жиры, г	3,0	0,45	Менее 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,927	0,14	2,5
Углеводы, г	12	1,8	0,5
(β-каротин и каротиноиды, мг	0,2	0,03	1,5
В ₁ (тиамин), мг	0,13	0,02	1
В ₂ (рибофлавин), мг	0,73	0,1	4–5
В ₆ (пиридоксин), мг	1,1	0,16	6
РР (ниацин), мг	14,9	2,3	12–15
Аскорбиновая кислота, мг	40,3	6,5	7–10
Е (α-токоферол), мг	6,4	1	5–10
Калий, мг	1 100	165	3–6
Натрий, мг	67	10	Менее 1
Кальций, мг	180	27	3–4
Магний, мг	320	48	12–16
Железо, мг	16	2,4	16
Марганец, мг	9,9	1,5	15–30
Цинк, мг	6,35	0,96	7–10
Медь, мг	0,92	0,13	6,5
Йод, мкг	500	75	50
Энергетическая ценность, ккал	132	19,8	1,1

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- обеспечивает более выраженное послабляющее действие по сравнению с действием базового Нутрикона при запорах, трещинах прямой кишки, геморрое для облегчения акта дефека-

ции за счет более высокого содержания комплекса пищевых волокон;

- за счет набухания и влагоудержания способствует выведению токсических продуктов естественного обмена и метаболизма;
- способствует нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме, так как восполняет дефицит органического йода; способствует нормализации функции щитовидной железы при йододефицитных состояниях; повышает устойчивость к заболеваниям;
- стимулирует жировой и углеводный обмен, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития атеросклероза и инфаркта миокарда, а также сахарного диабета и способствует нормализации уровня сахара в крови больных;
- способствует выведению радиоактивных, канцерогенных и токсичных веществ из организма, препятствуя всасыванию нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов, антибиотиков из желудочно-кишечного тракта за счет адсорбции на своей поверхности;
- является многофакторным продуктом, обеспечивающим снижение веса, вызывает ощущение сытости, снижает аппетит за счет набухания в желудке;
- оказывает мягкий желчегонный эффект, снижает уровень желчных кислот и риск развития желчно-каменной болезни;
- уменьшает внутрипросветное давление в толстой кишке;
- обеспечивает регенерацию энтероцита (кишечного эпителия) за счет улучшения микроциркуляции в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта и поддержания эубиоза (нормального соотношения кишечной микрофлоры).

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

У практически здоровых людей:

- с целью обогащения рациона рядом необходимых нутриентов, значительный дефицит которых испытывает современный человек: комплексом пищевых волокон, органическим йодом и другими микроэлементами, каротином, витаминами группы В, С и Е. Суточная доза продукта взрослого человека (20 г) содержит около 100 мкг органического йода в пересчете на йодид ка-

- лия, что удовлетворяет суточную потребность в йоде приблизительно на 70 %;
- с целью профилактики йододефицитных состояний в детском возрасте, у беременных и кормящих женщин. Обычно доза назначается, исходя из суточной потребности в йоде, причем считается, что часть суточной потребности (около половины) будет удовлетворяться за счет пищи (табл. 5);

Таблица 5

**Дозировка Нутрикона-грин для разных категорий населения
(с учетом рекомендаций ВОЗ)**

Возраст или состояние	Суточная потребность в йоде, мкг	Суточная доза Нутрикона-грин
От 1 года до 2 лет	50	5 г (1 ч. л. в измельченном или размоченном виде), содержится 25 мкг йода
От 2 до 6 лет	90	5–10 г (1–2 ч. л.), содержится около 25–50 мкг йода
От 7 до 12 лет	120	10 г (2–3 ч. л. с горкой), содержится 50–75 мкг йода
От 12 лет и старше, взрослые	150	15 г (3 ч. л.), содержится 75 мкг йода
Беременные и кормящие женщины	200	20 г (4 ч. л.), содержится 100 мкг йода
Спортсмены	150–200	20 г (3–4 ч. л.), содержится 75–100 мкг йода
Профилактика рецидива после операции по поводу узлового зоба	150	15 г (3 ч. л.), содержится 75 мкг йода
Лечение диффузного нетоксического зоба у детей и подростков	150	15 г (3 ч. л.), содержится 75 мкг йода
Лечение диффузного нетоксического зоба у взрослых до 45 лет	200	20 г (4 ч. л.), содержится 100 мкг йода

- в регионах природного дефицита йода и пищевых волокон, как правило, для длительного применения – до 6 месяцев, а также как средство эндоэкологической реабилитации, для детоксикации организма в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой, повышенным фоном радиации, загазованностью.

В спорте:

- для регуляции и поддержания веса, где длительные нагрузки предъявляют повышенные требования к функции печени (см. табл. 5).

В профилактике и комплексной терапии внутренних заболеваний:

- нарушения функции щитовидной железы при йододефицитных состояниях (см. табл. 5);
- заболевания системы кровообращения: нейроциркуляторная дистония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гиперлипидемия (табл. 6);

Таблица 6

Особенности применения Нутрикона-грин при ряде заболеваний

Заболевание	Дозировка, г	Комментарий
Заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь	15	Принимается во время или непосредственно перед едой с достаточным количеством жидкости, длительность применения 1–2 мес, иногда до 6 мес.
Заболевания кишечника: запоры, хронический колит, дивертикулез, полипоз, дисбактериоз	10–15	Для достижения послабляющего эффекта принимать обязательно во время еды с большим количеством жидкости (1 стакан). Дозу увеличивать постепенно.
Заболевания желчевыводящих путей: хронический холецистит, холангит, дискинетический синдром, реабилитационный период после лечения паразитозов	10–15	Принимается за 15–30 мин до еды с количеством жидкости не менее 150 мл на 10 г продукта
Желчно-каменная болезнь	10–15	Принимается обязательно во время еды, начинать с небольшой дозы (15 г в сутки), разделенной на 2–3 приема, с достаточным количеством жидкости
Избыточный вес и ожирение	10–15	Принимать за 15 мин до еды или непосредственно перед едой, в зависимости от того, каким способом лучше снижается аппетит

- хронические и предопухолевые заболевания кишечника, хронические запоры, дивертикулез, полипоз, геморрой и связанные с ними нарушения в микрофлоре толстой кишки;
- заболевания печени и желчевыводящих путей: дискинезии желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит, после холецистэктомии;

- нарушения обмена веществ: избыточный вес и ожирение, мочекаменная болезнь.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Нутрикон-грин представляет собой цилиндрические гранулы весом по 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет весом 400 г. Профилактическая суточная доза Нутрикона-грин – 15–20 г (3–4 полные чайные ложки) – принимается однократно или 2–3 раза в день до или во время еды с большим количеством жидкости (не менее 150 мл на каждые 10 г продукта). С лечебными целями (при эндемическом зобе) доза может быть увеличена до 40 г по согласованию с врачом. Продукт можно применять курсами длительностью от 1 месяца с перерывами на 1–2 месяца 3–4 раза в год.

Побочные действия

Применение продукта в средних дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме максимальных доз возможно повышенное газообразование в толстой кишке, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект. При уменьшении дозы продукта побочные эффекты исчезают.

Особые указания: при склонности к аллергическим реакциям в течение первых 2–3 дней принимать по 1 чайной ложке в день, чтобы убедиться в переносимости продукта.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Непереносимость злаков и других компонентов, входящих в состав продукта, непроходимость кишечника органической природы (тяжелая спаечная болезнь, опухоль), обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперфункция щитовидной железы любой этиологии, узловой зоб с повышенным накоплением радиоактивного йода, тяжелое поражение почек, туберкулез легких и другие состояния, при которых противопоказаны препараты йода, индивидуальная непереносимость.

НУТРИКОН-ПЛЮС И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



Одним из продуктов с высоким содержанием биологически активных веществ является Нутрикон-плюс, в состав которого включена сине-зеленая микроводоросль спирулина-платенсис.-

Уникальность Нутрикона-плюс определяется богатейшим составом питательных веществ и, прежде всего, белками, витаминами и микроэлементами.

Сине-зеленая микроводоросль спирулина – это «зеленое чудо природы». Она является одной из первых форм растительной жизни, возникшей на нашей планете и сохранившейся до наших дней в дикорастущем виде на двух континентах: Америке и Африке.

Спирулина на протяжении веков используется в питании народности канимбу, проживающей по берегам озера Чад. Она и сегодня остается одним из главных источников белка для канимбу. В голодные времена, когда не хватает молока, дихе (лепешка из спирулины) является главным компонентом их питания. Дихе едят беременные женщины, которые верят, что их цвет (сине-зеленый) защитит еще не родившихся младенцев от сглаза.

Особенностью спирулины является то, что эта микроводоросль растет только в щелочной среде. В настоящее время в промышленных масштабах дикорастущая спирулина добывается в озере Текс-коко (Мексика). Однако основным пищевым сырьем является спирулина, культивируемая в специальных открытых водоемах, в которые в нужных количествах добавляются необходимые для ее роста минеральные вещества. Используя солнечную энергию, спирулина синтезирует из растворенных в воде солей органические соединения с высокой эффективностью действия. В настоящее время спирулина выращивается в США, Китае и ряде других стран с подходящими климатическими условиями. Налажено производство спирулины в фотобиореакторах с искусственным освещением, в том числе в России. Уникальность спирулины как фактора здорового питания определяется, во-первых, ее химическим составом и, во-вторых, хорошо перевариваемой и легко усваиваемой клеточной оболочкой, что отличает спирулину от большинства водорослей,

употребляемых в пищу. Высокое содержание ряда важнейших витаминов, минеральных макро- и микронутриентов в биодоступной форме и многих других необходимых нам биологически активных веществ позволяет рекомендовать для обогащения рациона питания человека относительно небольшое количество спирулины (обычно приблизительно 2–4 г в день). Еще раз отметим, что более 60 % от веса спирулины составляет белок, достаточно хорошо сбалансированный по незаменимым аминокислотам.

Белки – природные полимеры, составляющие основу жизни. Роль звеньев в цепочке белковой молекулы играют 20 различных аминокислот. Каждый организм строит множество разнообразных, лишь одному ему присущих белков, играющих определенную роль в его жизнедеятельности. Часть белковых молекул используется в качестве строительного материала. Другие белки – для построения гормонов, регулирующих жизненно важные процессы организма, его размножение, рост и развитие. Третьи – в продукции ферментов, участвующих во всех химических процессах обмена веществ и энергии, в процессах, ответственных за состояние свертываемости крови. Участвуют белки и в транспортировке кислорода к тканям, в обеспечении защитных функций при проникновении в организм вирусов, болезнетворных бактерий, чужеродных белков и т. д.

Свойства белковой молекулы зависят от последовательности и набора аминокислот. Организм человека и животных синтезирует только часть из 20 необходимых аминокислот, а 8 из них получает вместе с пищей. Именно поэтому эти 8 аминокислот называют *незаменимыми*.

Белки – очень важная часть пищи. Но по данным проведенных исследований отмечен дефицит белковых продуктов в рационе питания примерно 25 % россиян, а по некоторым регионам – у 60 %. Недостаток белка в рационе питания неминуемо сказывается на состоянии здоровья человека. Поэтому его восполнение является чрезвычайно важной задачей в вопросах рационального питания и поддержания здоровья человека. И такие продукты, как спирулина, позволяют полноценно решать эту задачу.

В спирулине сочетаются высокие концентрации β-каротина и других каротиноидов, хлорофилла, фикоцианина, витамина B₁₂, биодоступного железа, гамма-линоленовой кислоты, а также комплексы других витаминов, макро- и микроэлементов и многие прочие необходимые фитонутриенты. Благодаря этому спирулина обладает выраженным иммуномодулирующим и антиоксидантным действием

и делает организм человека более устойчивым к неблагоприятным воздействиям внешней среды и многим заболеваниям. Регулярный ее прием способствует нормализации процессов обмена веществ в организме: в частности, снижению и стабилизации уровня холестерина в крови, а также более быстрому восстановлению здоровья после перенесенной болезни.

При этом важно отметить отсутствие у спирулины аллергенных свойств, что существенно расширяет возможности ее применения, в первую очередь, в детском питании. Практически полное отсутствие так называемых «пустых» калорий в спирулине делает ее незаменимой в программах снижения избыточного веса с максимальной безопасностью для здоровья. Спирулина является наиболее концентрированным источником нутриентов среди натуральных продуктов питания.

Радиопротекторные свойства спирулины были востребованы при ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы.

Спирулину использовали в питании детей, подвергшихся неблагоприятному воздействию радиации. Установлено, что прием спирулины в течение 20–45 дней приводил к благоприятному возрастанию уровня гормонов, повышению содержания Т-супрессоров и снижению уровня радионуклидов в моче на 50 %. Специалистами из Института радиационной медицины в Минске сделано заключение о повышении адаптационных возможностей детского организма к неблагоприятному радиационному воздействию продуктов питания, загрязненных радионуклидами – цезием-137 и стронцием-90, под влиянием спирулины. Белорусскими и украинскими врачами отмечалось также снижение неблагоприятного побочного токсического действия лекарственных препаратов на почки у детей, получивших спирулину.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Нутрикон-плюс – продукт общеукрепляющего действия. Он восполняет недостаток незаменимых факторов питания (пищевых волокон, аминокислот, витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов) в рационе, балансирует структуру питания, оптимизирует функции желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, способствует повышению защитных сил организма и уменьшению отрицательных воздействий вредных факторов окружающей сре-



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4011.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):

биологически активная добавка к пище "Нутрикон-ПЛЮС" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-009-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российской, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация, для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон и бета-каротина.

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7905/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 столовой ложке (10 г) 2 раза в день, заывая водой или соком, во время еды. Продолжительность приема - 3-4 недели с повторным приемом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Лицам с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации устанавливается на весь период промышленного изготовления российской продукции, выходящей за пределы импортируемой продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



(Ф. И. О. Должности)

М. П.

№ 0029246

127994, Москва, Вадковский пер., 18/20



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ
"ЗДРАВООХРАНЕНИЕ СИБИРИ"

ДИПЛОМ

ЗА УЧАСТИЕ В ВЫСТАВКЕ

МЕДСИБ - 2002

**награждается ООО "НАМИ-Арус", г.Новосибирск
за разработку и производство продуктов
сбалансированного питания**

*Председатель совета МА
«Здравоохранение Сибири»
д.м.т., профессор*

ТовНЛ.

ды. В нем к основному компоненту Нутрикона – зерновым оболочкам пшеницы – добавлена пищевая микроводоросль спирулина. Содержание спирулины в Нутриконе-плюс составляет 0,5 г в 5 г (1 чайной ложке) продукта.

Уникальность продукта «Нутрикон-плюс» определяется взаимодополняющим действием его компонентов (табл. 7). За счет хорошо перевариваемой клеточной оболочки нутриенты спирулины легко перевариваются и быстро всасываются. Это быстрое и эффективное всасывание является ключом к пониманию феноменального действия продукта на функционирование организма. Не подвергающиеся сложной технологической обработке, белки спирулины сохраняют высокую биологическую активность. Никакая другая пища не может столь быстро снабдить организм питательными веществами. Вот почему большинство людей, в том числе спортсменов, употребляющих продукт «Нутрикон-плюс» со спирулиной, говорят о быстром приливе сил.

Зерновые оболочки пшеницы, как и в остальных продуктах серии «Нутрикон», являются основным источником пищевых волокон. Благодаря этому продукт обладает свойствами физиологического энтеросорбента и регулятора моторики желудочно-кишечного тракта, является поставщиком питательных веществ для микрофлоры кишечника, регулятором жирового и углеводного обмена.

Таким образом, Нутрикон-плюс является одним из наиболее сбалансированных поставщиков большинства незаменимых факторов питания. Основными действующими веществами Нутрикона-плюс являются: комплекс пищевых волокон (гемицеллюлоза, целлюлоза, пектин, лигнин), растительные белки, сбалансированные по незаменимым аминокислотам, углеводы, растительные жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3, омега-6), витамины – β-каротин, группы В, аскорбиновая кислота; токоферолы, минеральные вещества; антиоксиданты (см. табл. 7).

Как «визитную карточку» Нутрикона-плюс можно рассматривать β-каротин (предшественник витамина А). Суточная доза Нутрикона-плюс удовлетворяет потребность в этом витамине на 100 %. Бета-каротин оказывает иммунорегулирующее действие практически на все основные звенья иммунной системы.

Согласно современным представлениям, одним из механизмов антиканцерогенной активности бета-каротина является влияние на иммунную систему.

Таблица 7

Содержание основных действующих питательных веществ в Нутриконе-плюс

Питательные вещества	Содержание в 30 г продукта	Содержание в 100 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	18	60	30–40
Белки, г	5,7	19	5–7
Углеводы, г	4,1	13,6	Менее 1
Жиры, г	1,0	3,3	1,2
ПНЖК, г	0,33	1,0	4–5
β -каротин и каротиноиды, мг	3,1	10,3	100
Витамин D, мкг	0,09	0,3	3,6
Витамин E, мг	2,16	7,2	15–20
Витамин B1, мг	0,14	0,46	4–7
Витамин B2, мг	0,6	2,0	25–30
Витамин B6, мг	0,43	1,43	14–21
Витамин B12, мг	0,006	0,022	20–27
Ниацин (витамин PP, мг)	4,65	15,5	23–30
Пантотеновая кислота, мг	0,45	1,5	5–9
Фолиевая кислота, мг	0,09	0,3	22–45
Витамин C, мг	2,7	9,0	3–4
Фосфор, мг	79,8	266,0	5–8
Кальций, мг	60	200,0	6–7,5
Магний, мг	70,8	236,0	14–23
Калий, мг	342,6	1142,0	7–14
Железо, мг	7,5	25	30
Марганец, мг	3,45	11,5	35–60
Цинк, мг	2,1	6,9	14–20
Медь, мг	0,27	0,92	14
Энергетическая ценность	47,5	158,4	1,9

Источник: Справочник по диетологии / Под. ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

В противоположность витамину А, β -каротин полностью нетоксичен даже в мегадозах, поскольку организм преобразует β -каротин в витамин А по мере необходимости. Витамин А важен для сохранения хорошего зрения. Он способствует сохранению витамина С в организме и вызывает мощный противоопухолевый эффект. Витамин А влияет на половую функцию мужчин и женщин, способствует выработке гормонов. Дефицит витамина А повышает

заболеваемость простудными болезнями, приводит к ороговению кожных покровов, особенно в области суставов, снижает остроту вечернего зрения («куриная слепота»). Для жителей индустриально развитых стран проблема дефицита витамина А стоит достаточно остро. Применение Нутрикона-плюс в виде добавки к пище позволяет решить эту проблему.

Нутрикон-плюс обладает антиоксидантными свойствами, поскольку содержит целый комплекс природных антиоксидантов: β-каротин и каротиноиды, витамин С, токоферолы (витамин Е), хлорофилл, фикоцианин, микроэлементы селен, кальций. Антиоксиданты – природные или идентичные природным соединения, препятствующие окислению активных химических соединений в клетках организма человека, что снижает риск развития различных заболеваний, в том числе связанных с действием химических, физических, радиационных, бактериологических и других факторов окружающей среды. При сниженном поступлении антиоксидантов в организм человека активизируются реакции окисления, что может привести к гибели клеток, их перерождению и резко повышает риск развития онкологической патологии.

Витамин Е (токоферол), содержание которого в суточной дозе Нутрикона-плюс достаточно высоко (15–20%), является «сильным» антиоксидантом, защищает клетки от повреждения, участвует в восстановлении клеточных мембран, предупреждает старение организма, увеличивает устойчивость к таким болезням, как артрит.

Нутрикон-плюс содержит также много редких и уникальных нутриентов, которых Вы не найдете в других биологически активных добавках. Один из них – синий пигмент – фикоцианин, который стимулирует иммунную систему и обладает антиоксидантным действием.

Мы уже упоминали о белках и большой ценности их для организма человека. В нашей пище обязательно должны присутствовать белки, содержащие незаменимые аминокислоты, поскольку последние наш организм самостоятельно синтезировать не может. Очистка зерновых для производства высокосортной муки приводит к удалению некоторых аминокислот (триптофан, лизин). В питании не хватает метионина, ниацина (витамин РР), триптофана, что приводит к нарушению утилизации жиров и жировому перерождению печени, нарушению ее функций и углеводного обмена и целому ряду других неблагоприятных последствий.

Белок Нутрикона-плюс отличается относительно высокой биологической ценностью, так как содержит все незаменимые аминокислоты (в первую очередь, метионин) в соотношениях, близких к оптимальным. Это отличает Нутрикон-плюс от многих других продуктов, содержащих растительные белки, имеющие низкую биологическую ценность по причине невысокого содержания или полного отсутствия некоторых незаменимых аминокислот.

Нутрикон-плюс – отличное дополнение к диете беременных и кормящих женщин, которым обычно рекомендуется увеличить потребление белков приблизительно на 40 %, при этом поступление калорий должно увеличиться незначительно. Учитывая высокую белково-витаминно-минеральную ценность Нутрикона-плюс, сочетающуюся с низкой калорийностью, его применение в эти периоды жизни женщины весьма актуально.

Продукт «Нутрикон-плюс» обладает иммуномодулирующим действием (табл. 8), что обусловлено, в первую очередь, содержанием β-каротина и гамма-линоленовой кислоты (из семейства омега-3). Как известно, помимо женского молока именно спирулина является богатейшим источником этого соединения.

Таблица 8

Механизмы поддержания иммунной системы с помощью Нутрикона-плюс

	Механизмы поддержания иммунной системы	Действующее начало
I	Питательная поддержка иммунной системы	Незаменимые аминокислоты, β-каротин, витамины Е, С, В, микроэлементы, биофлавоноиды
II	Усиление адаптогенных свойств	Биофлавоноиды, витамины, микроэлементы
III	Устойчивость к стрессам и усталости	Микроэлементы Zn, Se, Mg, витамины В, С, β-каротин, токоферолы
IV	Усиление антиоксидантной защиты организма	Витамины: β-каротин, Е, С, В6, В12, РР; микроэлементы: Zn, Se, Cu, Mn; биофлавоноиды; ПНЖК: омега-3, омега-6
V	Повышение неспецифической резистентности организма	Витамины, микроэлементы, хлорофилл, незаменимые аминокислоты

Гамма-линоленовая кислота используется организмом для образования простагландина E₁ – противовоспалительного фактора. Установлено, что она оказывает существенное воздействие на снятие клинических симптомов, связанных с артритами. В клетках с пониженным содержанием этой кислоты нарушается водный баланс и возникают дегенеративные изменения.

Нутрикон-плюс – богатейший природный источник витаминов группы В. Он в 2–4 раза богаче витамином В₁₂ ближайшего к нему продукта-конкурента – сырой говяжьей печени, и удовлетворяет суточную потребность в этом витамине практически на 100 %.

Витамины группы В чрезвычайно важны в период беременности, роста организма, так как они являются кофакторами ферментов, участвующих в целом ряде метаболических процессов, главным образом, в процессе выработки энергии. Они также необходимы для формирования мышечных и нервных тканей. Витамин В₁₂ и фолиевая кислота играют ключевую роль в метаболических процессах в организме.

Нельзя не отметить, что Нутрикон-плюс высоко насыщен макро- и микроэлементами: калием, натрием, кальцием, магнием, цинком, медью, селеном, железом. Содержание железа в нем в два с половиной раза выше, чем в сырой говяжьей печени. Вызванная дефицитом железа анемия является одним из наиболее распространенных расстройств вследствие нерационального питания. Если этот дефицит не восполняется, то он может привести к необратимым поражениям внутренних органов. Биоорганические соединения железа, содержащиеся в Нутриконе-плюс, хорошо всасываются и утилизируются человеческим организмом, при этом они совершенно нетоксичны.

Продукт «Нутрикон-плюс» не только является источником минеральных веществ, но и значительно увеличивает всасывание их из продуктов питания в желудочно-кишечном тракте: например, железа и кальция. Кальций является важным фактором для процессов свертывания крови и участвует во всех мышечных реакциях и других жизненно важных метаболических процессах. Эта проблема актуальна у людей в возрасте после 40 лет, когда развиваются эндокринные нарушения, приводящие к остеопорозу. Кальций необходим детям, беременным и кормящим женщинам, так как участвует в построении и росте костей и формировании зубов у развивающегося плода.

Подводя итог вышеизложенному, еще раз отметим, что Нутрикон-плюс – ценнейший продукт. Его гипоаллергенность, уникальный питательный состав, оптимизирующее влияние на иммунную систему делают актуальным его применение у детей, особенно, часто болеющих простудными заболеваниями, а также у тех, кто страдает хроническими воспалительными заболеваниями верхних и нижних дыхательных путей, мочевыделительной системы. Добав-

ление его в рацион делает наше питание более полноценным, а значит, способствует поддержанию здоровья и помогает улучшить его при многих заболеваниях.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- Обладает иммуномодулирующим действием и повышает общую сопротивляемость организма.
- Повышает работоспособность, способствует более быстрому восстановлению после перенесенных заболеваний.
- Оказывает радиопротекторное действие, т. е. защищает организм от воздействия радиоактивных веществ.
- Нормализует функции кишечника, устраняет запоры, нормализует кишечную микрофлору.
- Обладает сорбционными свойствами, вследствие чего препятствует всасыванию радиоактивных, канцерогенных и токсических веществ из продуктов питания, в том числе нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов, тяжелых металлов (ртуть, свинец и т. п.).
- Связывает в кишечнике желчные кислоты, билирубин, холестерин, оказывает мягкий желчегонный эффект.
- Оказывает противовоспалительный, мочегонный, спазмолитический эффекты.
- Способствует нормализации обмена веществ в организме.
- Способствует устранению лейкопении, вызванной лучевой и химиотерапией у онкологических больных.
- Замедляет биологическое старение клеток и организма в целом.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

У практически здоровых людей:

- с целью обогащения рациона питания комплексом пищевых волокон, витаминов, незаменимых аминокислот, минеральных веществ и антиоксидантов, в том числе у беременных и кормящих матерей;
- для уменьшения отрицательного воздействия вредных факторов окружающей среды;

- в программах коррекции веса;
- в спорте для коррекции фигуры (бодибилдинг, шейпинг и т. п.).

В профилактике и комплексной терапии:

- хронических и предопухолевых заболеваний кишечника: дисбактериоз, геморрой, дивертикулез толстой кишки;
- иммунодефицитных состояний;
- заболеваний печени и желчевыводящих путей: дискинезия желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический гепатит;
- анемий, вызванных как дефицитом пищевых факторов, так и кровопотерями;
- лейкопении, вызванной лучевой и химиотерапией онкологических больных, а также людей, работающих на производстве, связанном с ионизирующим излучением.
- заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония;
- сахарного диабета, в том числе осложненного.

В реабилитационных программах:

- онкологических больных;
- больных, перенесших тяжелые соматические или инфекционные заболевания;
- детей с дефицитом массы тела;
- эндоэкологической реабилитации («очистения» организма).

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Биологически активная добавка «Нутрикон-плюс» представляет собой цилиндрические гранулы по 0,15–0,2 г зеленовато-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет. Вес упаковки 350 г.

Профилактическая суточная доза Нутрикона-плюс – 1 чайная ложка (5 г) 3 раза в день. Принимать, запивая полным стаканом любой жидкости (не менее 150 мл на 10 г продукта).

Водный режим в течение дня не менее 1,5 л. Доза продукта может быть увеличена до 25–30 г (3 столовые ложки). Детям до

6 лет суточная доза обычно назначается из расчёта 0,2 г на 1 кг массы тела.

Нутрикон-плюс можно принимать неограниченный период времени.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Применение Нутрикона-плюс в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме максимальных доз возможно усиление газообразования в толстой кишке, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект. При снижении дозы продукта побочные эффекты исчезают.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Непереносимость злаков, обострение язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, острый панкреатит, непроходимость кишечника органической природы (спаечная болезнь, опухоль) тяжелой степени, индивидуальная непереносимость.

Таким образом, знание химического состава и краткий обзор имеющихся результатов клинико-диетологических исследований свидетельствуют о несомненной перспективности использования Нутрикона-плюс в питании больного и здорового человека. Ни в коей мере не разделяя появляющуюся в некоторых публикациях точку зрения о спирулине как «панацее от всех болезней», мы считаем, что Нутрикон-плюс, обогащенный уникальной по своему нутриентному составу спирулиной, займет достойное место в питании человека XXI в.

НУТРИКОН-ФИТО И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



РОЛЬ ФИТОТЕРАПИИ В ЭНДОЭКОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ОРГАНИЗМА

Народная медицина с ее знанием целебных свойств растений, объектов животного происхождения и минерального сырья, с проверенными временем рецептами, приемами лечения и ухода возникла из потребности людей на самой заре их существования. Эта потребность – борьба с болезнями, поиски исцеления, сохранения здоровья и продления жизни. До середины XIX века медицинская практика полностью базировалась на бесценных знаниях народной медицины, полученных в результате случайного или сознательного выявления народом лекарственных свойств окружающей природной среды. Эти сведения скрупулезно собирали, фиксировали и дополняли в своих трудах знаменитые врачи древности и средних веков – Гиппократ, Гален, Авиценна и многие другие.

В России издавна широко применяли лекарственные препараты природного происхождения. Существовали специальные руководства-травники, которые закрепляли опыт лечения различными травами. Русские врачи положительно его оценивали, считая Природу отличным целителем, а ее лекарственные растения – надежным и действенным средством лечения самых разных заболеваний.

С интенсивным развитием биохимии появилась возможность выделить из природного сырья чистые вещества и их комплексы, которые и послужили основой первых природных лекарственных препаратов. Как всякая новинка, войдя в моду, они отодвинули на второй план растительные препараты и вскоре возобладали в медицинской практике. Этот процесс продолжается и в наше время – идет массивный синтез лекарственных препаратов и выделение действенных начал из лекарственного сырья. Казалось бы, лекарственным средствам природного происхождения только и остается медленная, но верная утрата прежней славы и значения, но в действительности все оказалось не так. Сильнодействующие синтетические лекарства, в короткие сроки повышая эффективность лечения, вызывают многочисленные побочные явления, иногда не

менее опасные для организма, чем само заболевание. Так называемая лекарственная болезнь, различного рода аллергии стали вполне объективной реальностью нашего времени. У нас на глазах разворачивается парадоксальная ситуация, когда терапия стала не менее опасной, чем хирургия. Ради сиюминутного эффекта была забыта главная заповедь медицины – «не навреди». Отвергнув около ста лет назад тысячелетний опыт народной медицины, человечество спешно возвращается теперь к этим сокровенным знаниям, понимая, что жить в тесном единении с Природой – значит разумно использовать то, что она дает.

Выделение полезных веществ из растений, повышение их концентрации и изготовление на их основе удобных для применения препаратов, их разумное и взаимодополняющее сочетание – это предмет науки. Некоторые вещества применяются в качестве лекарств, другие – как биологически активные добавки к пище. Важная, но не единственная роль фитопродуктов и фитопрепаратов заключается в том, чтобы сделать питание современного человека наиболее полноценным. Сбалансированное полноценное питание является важнейшим фактором сохранения и поддержания здоровья.

Что лежит в основе жизнедеятельности любого организма? Питание, очищение и регуляция – вот те основные процессы, которые позволяют жить и правильно функционировать всему живому: от мельчайшей клеточки до сложно устроенного организма человека. И если процессы очищения и регуляции в большей степени выполняются организмом самостоятельно, то питание находится в прямой зависимости от нашего человеческого сознания – осознания важности этого процесса для сохранения и поддержания здоровья.

Не секрет, что питание – проблема не только медицинская, не только общественная, но и общекультурная, – проблема каждого из нас. Известно более 600 необходимых человеку пищевых веществ. И все 600 должны ежедневно поступать в организм с пищей. При этом большинство из них абсолютно незаменимы, не синтезируются в организме человека, в пище присутствуют в микродозах. В рационе современного человека катастрофически не хватает витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ, микроэлементов, пищевых волокон. Все эти вещества содержатся в пище в небольших количествах, а их дефицит приводит к ухудшению здоровья. Если 600 необходимых элементов регулярно поступают в наш организм, мы здоровы, способны



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**СВИДЕТЕЛЬСТВО
о государственной регистрации**

№ 77.99.23.3.У.4010.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):

биологически активная добавка к пище "Нутрикон-ФИТО" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-001-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон и флавоноидов, содержит эфирные масла.



прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7902/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 2 чайных ложки (10 г) 3 раза в день, запивая водой или соком, во время еды. Продолжительность приёма - 2-3 недели с повторным приёмом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Не рекомендуется совмещать прием с лекарственными препаратами. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации установлен на весь период промышленного изготовления российской продукции и ввоза импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



Ф. И. Чолопанов

№ 0029245

М. П.



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Сибирской Ярмарки

“МЕДСИБ - 2000”

Номинация: Оздоровительная медицина

МАЛОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ награждается
ООО "НАМИ-АРУС", г. Новосибирск за успехи в
разработке и производстве БАД серии "НУТРИКОН"

Председатель жюри

С.А.Курилович

Президент Сибирской Ярмарки

С.Б.Якушин

Директор выставки

О.Б.Мелешина

противостоят микроорганизмам и вирусам, различным болезням и химическим веществам, разнообразным стрессам, умственным и физическим нагрузкам.

Специально созданные фитопродукты серии «Нутрикон» призваны компенсировать имеющийся дефицит в питании пищевых волокон, витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ, необходимых для полноценной жизнедеятельности организма.

Другая, не менее важная роль создаваемых фитопродуктов – участие в поддержании и сохранении чистоты внутренней среды организма человека. В настоящее время это задача молодой науки – эндоэкологии. Неблагоприятная экологическая обстановка, загрязнение окружающей среды – современная проблема всего человечества. Организм человека невозможно изолировать от неблагоприятных воздействий, его внутренняя среда подвергается разного рода загрязнению через воздух, воду, продукты питания. Все это приводит к накоплению в органах и тканях токсических, канцерогенных, радиоактивных веществ и повышает нагрузку на органы, ответственные за очищение – печень, почки, кишечник, легкие и кожу, а также лимфатическую систему. К счастью, природа, с ее богатейшими запасами растительного сырья, подарила человеку возможность использовать разнообразные биологически активные вещества, синтезирующиеся и накапливающиеся в различных растениях – в их плодах, корнях, травах и листьях.

Существует целый ряд известных на сегодняшний день природных соединений, которые могут использоваться человеком не только как питательные вещества (то есть энергетический и пластический материал), но и как своеобразные защитники эндоэкологического пространства. К ним относятся:

- детоксиканты, способствующие связыванию и выведению токсических веществ из организма. В первую очередь, это растительные волокна, содержащиеся в пищевых и лекарственных растениях;
- вещества – антиоксиданты и цитопротекторы, принимающие участие в защите структур и клеток организма от высокореактивных частиц (свободных радикалов), вызывающих повреждение клеток и тканей организма. В основном это витамины: β-каротин, аскорбиновая кислота, токоферолы и др.;
- вещества-регуляторы, обладающие свойствами влиять на функциональное состояние ряда органов и систем и облег-

чать их работу. Например, ряд гликозидов регулирует работу сердца; адаптогены лекарственных растений улучшают функциональную активность иммунной и центральной нервной систем. Известно, что биофлавоноиды ряда лекарственных растений обладают свойством стабилизировать мембраны клеток, усиливать лимфодренажную функцию (улучшение дренажной функции лимфатической системы).

В специально подобранном комплексе эти вещества помогают осуществлять эндоэкологическую реабилитацию человека, то есть сохранять и поддерживать чистоту и постоянство внутренней среды организма.

Специализированный продукт «Нутрикон-фито» создан на основе многовекового опыта народной и научной медицины. Он является поставщиком ряда дефицитарных факторов питания и предназначен для осуществления эндоэкологической реабилитации и лимфосанации организма современного человека.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Нутрикон-фито специально был разработан научным коллективом предприятия «НАМИ-Арус» как продукт, обладающий лимфотропным, то есть направленным на очищение лимфатической системы действием. Лимфатическая система – это важнейшая дренирующая система организма. Ее разветвленная сеть лимфатических капилляров, сосудов и узлов обеспечивает контроль за водным балансом и постоянством внутренней среды (гомеостазом). Гармонично подобранные лекарственные растения Нутрикона-фито (зверобой, шиповник, ромашка, мята, корень лопуха) взаимно дополняют и усиливают лимфотропные свойства друг друга, которые обеспечиваются комплексом пищевых волокон, биофлавоноидов, витаминов, антиоксидантов и микроэлементов.

Кроме того, в состав фитопродукта входят зерновые оболочки пшеницы, овес в зерновой оболочке, лист подорожника большого, плоды боярышника, душица и пустырник. За счет комплекса полифенолов лекарственных растений Нутрикон-фито усиливает дренажно-детоксикационные свойства лимфатической системы, что позволяет применять его в схеме комплексной эндоэкологической реабилитации организма.

Биофлавоноиды лекарственных растений обладают мощным оздоравливающим действием на организм в целом. Они оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных протоков, кишечника, мочеточников и кровеносных сосудов, усиливают отток и препятствуют застою желчи в желчном пузыре, усиливают перистальтику кишечника, обладают капилляроукрепляющим действием, улучшают венозное кровообращение, обладают детоксицирующим и, в свете современных данных, лимфотропным действием.

Пищевые и лекарственные растения Нутрикона-фито обогащают рацион питания разнообразными биологически активными веществами (пищевыми волокнами, витаминами, антиоксидантами, макро- и микроэлементами), необходимыми для полноценной жизнедеятельности организма.

Эта эффективная природная композиция с высокой биологической активностью обладает свойствами антиоксиданта, иммуномодулятора, цитопротектора и адаптогена. При этом Нутрикон-фито сохраняет все основные свойства базового продукта «Нутрикон», то есть является растительным энтеросорбентом, регулятором моторики желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Специально подобранный комплекс фитонутриентов данного продукта обеспечивает мощное гепатопротекторное действие (защиту печени), питательную поддержку сердечно-сосудистой и нервной систем и оптимизирует их деятельность, регулирует обмен веществ, минеральный обмен организма. Продукт обладает выраженными радиопротекторными, иммуномодулирующими, противовоспалительными, детоксицирующими свойствами и может использоваться как регулятор деятельности организма.

В состав Нутрикона-фито входят следующие ингредиенты.

Овес в зерновой оболочке, который содержит белковые вещества, сахара, эфирное масло, жиры, камеди (ПВ), слизи (ПВ), ферменты, рибофлавин, тиамин, холин, пантотеновую кислоту, крахмал, следы каротина, минеральные соли. Зерновая оболочка богата комплексом пищевых волокон. Овес – ценнейший диетический продукт. Слизистый отвар овсяной крупы входит в состав самых строгих диет при желудочно-кишечных заболеваниях. При хронической свинцовой интоксикации его включают в рацион, что способствует выведению свинца из организма. Применяется при астенических состояниях, интоксикациях, переутомлении, бессоннице, заболеваниях нервной системы, сердца, железодефицитной анемии при

нарушении синтеза порфиринов, отеках сердечного и почечного происхождения, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Корень лопуха содержит большое количество полисахарида инулина, протеины, эфирное и жирное масла, дубильные вещества, горечи, пальмитиновую и стеариновую жирные кислоты, ситостерин, стигмастерин, фитостерин, алкалоид противоопухолевого действия, слизь, смолы, большое количество пищевых волокон. В Японии и Китае корень лопуха используется для приготовления различных блюд как пищевое растение.

Оказывает мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное действие, стимулирует обмен веществ. Рекомендуется при почечно-каменной болезни, подагре, сахарном диабете (оказывает сахароснижающее действие), заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы). В народной медицине используют как мочегонное, потогонное, болеутоляющее, противоопухолевое, противовоспалительное и кровоочистительное средство.

Плоды шиповника – богатейший источник витаминов и микроэлементов, особенно аскорбиновой кислоты. Содержат филлохинон, каротин, тиамин, рибофлавин, токоферолы, яблочную, лимонную и другие кислоты, флавоновые гликозиды (кемпферол, кверцетин), пектины, сахара, пигменты (рубиксантин, ликопин), соли железа, кальция, марганца, фосфора, магния, микроэлементы (медь, стронций, молибден). В семенах найдены ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы. Применяются как общеукрепляющее, легкое желчегонное, поливитаминное и повышающее сопротивляемость организма средство.

Шиповник применяют при холециститах, холангитах, гепатитах, особенно связанных с понижением желчеотделения. Установлено положительное действие шиповника на секрецию желудочного сока, поэтому препараты его рекомендуются при анацидных гастритах (когда соляная кислота в желудке не производится). В народной медицине используют при цинге, малокровии, общем упадке сил, язвах желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, желудка, почек, желчного и мочевого пузырей. Кожуру плодов и семена рекомендуют как нежное слабительное и мочегонное средство.

Лист подорожника большого содержит гликозиды, флавоноиды, горечи и дубильные вещества, ферменты, аскорбиновую и лимонную кислоты, каротин, филлохинон, слизь, соли калия, фитонциды. Семена содержат большое количество клетчатки.

Применяют как отхаркивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное средство. Показан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта: язвенной болезни, гастритах, энтероколитах, заболеваниях дыхательных путей (бронхит, коклюш, астма).

Плоды боярышника содержат флавоноиды, тритерпеновые сапонины, сорбит, холин, ацетилхолин, органические кислоты.

Препараты боярышника обладают выраженным кардиотоническим действием: усиливают сократительную деятельность миокарда, кровообращение в венечных сосудах сердца и мозга, снижают возбудимость центральной нервной системы, содержание холестерина в крови, несколько понижают артериальное давление. Показаны при функциональных расстройствах сердечной деятельности, начальных стадиях гипертонии, стенокардии, бессоннице. В народной медицине применяются при одышке, сердцебиении, болях в сердце, головокружении.

Лист мяты перечной содержит эфирное масло (не менее 2 %), органические кислоты, флавоноиды, каротин, бетаин, гесперидин, микроэлементы (медь, марганец).

Препараты мяты перечной обладают успокаивающими, спазмолитическими, желчегонными, антисептическими и болеутоляющими свойствами, оказывают рефлекторное коронарорасширяющее действие, усиливают капиллярное кровообращение и перистальтику кишечника. Лекарственные формы из листьев усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают аппетит, повышают желчеотделение, обладают бактерицидным действием на патогенную микрофлору кишечника.

Душица содержит эфирное масло, дубильные и флавоновые вещества, аскорбиновую кислоту, фенолы, фитонциды.

Обладает высокой антибактериальной активностью, действует успокаивающе на центральную нервную систему, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника, оказывает желчегонное, противовоспалительное и мочегонное действие. Препараты душицы назначают при неврозах, истерии, бессоннице, эпилепсии, гипертонической болезни, атеросклерозе, в климактерический период, при спазмах желудка и кишечника, метеоризме, хронических гастритах, язвенной болезни, заболеваниях печени и желчного пузыря, как отхаркивающее при бронхитах, пневмонии, бронхоэктазах (расширения в виде мешоч-

ков на концах бронхов), бронхиальной астме. В народной медицине применяют также при нарушении менструального цикла.

Звербой – «трава от ста болезней». Содержит флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцетин), каротин, витамин Р, гиперицин, эфирное масло, смолы, никотиновую и аскорбиновую кислоты, сапонины, фитонциды.

Обладает выраженным антисептическим, антимикробным, противовоспалительным, вяжущим действием. Повышает диурез, обладает спазмолитическим действием, усиливает регенерацию тканей. Является растительным антидепрессантом.

Применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, заболевания желчевыводящих путей, гепатит, дисбактериоз, метеоризм – повышенное газообразование), почек и мочевыводящих путей, нарушении периферического кровообращения с явлениями застоя.

Ромашка аптечная содержит эфирное масло (хамазулен, прохамазулен), гликозид апиин, апигенин, холин, салициловую, никотиновую, аскорбиновую кислоты, каротин, жирные кислоты, слизи, флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, камеди, фитостерины.

Обладает спазмолитическим действием, ослабляет аллергические реакции организма, ускоряет процессы регенерации.

Препараты показаны при гастритах, энтеритах, колитах, спазмах желудка и кишечника, поносах, метеоризме, неврозах, истерии, эпилепсии, невралгиях. Входит в состав сборов для лечения почек и мочевого пузыря, диатеза, дисбактериоза, успокоительных чаев.

Пустырник содержит флавоноидные и стероидные гликозиды, сапонины, холин, дубильные вещества, алкалоид леонуриин, аскорбиновую кислоту, горечи.

Оказывает седативное (успокаивающее) действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, замедляет ритм, увеличивает силу сердечных сокращений, понижает артериальное давление. Показан при повышенной возбудимости, неврастении, истерии, неврозах, начальных стадиях гипертонической болезни, кардиосклерозе, стенокардии, болезненных менструациях, климаксе. Противопоказан при артериальной гипотензии (пониженном артериальном давлении) и брадикардии (снижении частоты сердечных сокращений).

В тканях организма человека, а точнее, в межклеточном пространстве накапливаются токсические вещества, которые образуются в результате внутриклеточных биохимических процессов. По-

падение в организм различных химических веществ, в том числе ксенобиотиков (токсических соединений из окружающей среды), лекарственных веществ, алкоголя и т. п., значительно увеличивает степень «загрязнения» организма человека. Наша лимфатическая система призвана выводить из тканей большую часть этих токсинов. Но при нарушении функции лимфатической системы она перестает справляться с этой задачей.

Благодаря специальному набору трав Нутрикон-фито позволяет получить очень важные эффекты – лимфодренирующий и лимфосанирующий. Суть их заключается в том, что они улучшают выведение токсических веществ из тканей человека через лимфу.

Программы эндозкологической реабилитации (буквально «восстановление внутренней среды организма») включают в себя использование таких средств, которые способствуют улучшению функционирования лимфатической системы и органов выделения (печень, почки и т. д.). Нутрикон-фито – один из таких продуктов.

Основными действующими веществами Нутрикона-фито являются: комплекс пищевых волокон; витамины: β-каротин и каротиноиды, группа В, аскорбиновая кислота, токоферолы, биотин, инозитол; растительные белки, полиненасыщенные жирные кислоты, хлорофилл, фикоцианин, комплекс растительных биофлавоноидов (флавонолы, флавонолигнины), растительные ферменты, микроэлементы, эфирные масла, адаптогены, органические кислоты, углеводы, инулин (табл. 9).

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- обладает сорбционными свойствами, вследствие чего препятствует всасыванию радиоактивных, канцерогенных и токсических веществ из продуктов питания, в том числе нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов, антибиотиков, тяжелых металлов;
- стимулирует дренажно-детоксикационные свойства лимфатической системы;
- обладает противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим свойствами;
- нормализует функции кишечника, устраняет запоры, способствует выведению токсических продуктов естественного обмена и пищеварения;

Таблица 9

Содержание основных действующих питательных веществ в Нутриконе-фито

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта	Содержание в 30 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	60	18	50–60
Белки, г	16,6	5	3
Общие жиры, г	3	0,9	Менее 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,93	0,3	5–6
Углеводы, г	14,1	4,2	1
(β-каротин и каротиноиды, мг	0,37	0,11	4–5
В ₁ (тиамин), мг	0,13	0,04	2
В ₂ (рибофлавин), мг	0,73	0,23	9–13
В ₆ (пиридоксин), мг	1,1	0,33	11–16
РР (ниацин), мг	14,9	4,5	20–30
Аскорбиновая кислота, мг	40,3	14	14–20
Е (α-токоферол), мг	6,4	1,92	7–20
Натрий, мг	67	20	Менее 1
Калий, мг	1100	330	7–13
Кальций, мг	180	54,5	6
Магний, мг	320	97	20–30
Кремний, мг	52	15,7	*
Железо, мг	16	4,8	30
Марганец, мг	9,9	3	30–60
Цинк, мг	6,35	1,92	13–19
Медь, мг	0,92	0,28	14
Хром, мг	0,16	0,05	Менее 1
Молибден, мг	0,02	0,006	10
Энергетическая ценность, ккал	149,8	45,3	Менее 1

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

* Суточная норма потребления не установлена.

- обладает иммуномодулирующим действием и повышает общую сопротивляемость организма, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды и стрессовым воздействиям;
- способствует нормализации жирового и углеводного обмена, понижает уровень холестерина в крови, необходим для профилактики и в комплексном лечении больных сахарным диабетом;

- уменьшает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний;
- обладает радиопротекторными свойствами, способствует нейтрализации свободных радикалов;
- снижает уровень желчных кислот, оказывает мягкий желчегонный и противовоспалительный эффект, уменьшает риск возникновения желчно-каменной болезни.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ:

- как продукт сбалансированного питания, восполняющий дефицит незаменимых факторов питания (пищевых волокон, растительных биоантиоксидантов, адаптогенов, аминокислот, витаминов, микроэлементов и т. д.);
- для регуляции и поддержания веса у спортсменов, в том числе при использовании белковых и энергостимулирующих добавок; в циклических видах спорта, где длительные нагрузки предъявляют повышенные требования к функциям органов детоксикации; в питании спортсменов и лиц, подвергающихся воздействию экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок;
- в комплексных программах эндоэкологической реабилитации организма, в том числе в регионах экологического неблагополучия (табл. 10);
- при состояниях и заболеваниях, сопровождающихся снижением антиоксидантной защиты, адаптационных возможностей организма и иммунитета.

В профилактике и комплексной терапии внутренних заболеваний:

- заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические и предопухольные заболевания кишечника: воспалительные и функциональные заболевания, дисбактериоз, геморрой, полипоз и дивертикулез; состояния после частичной резекции желудка и кишечника;
- заболевания печени и желчевыводящих путей: дискинезии желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит, состояния после холецистэктомии, реабилитационный период лечения паразитозов;

Таблица 10

**Основные аспекты эндоэкологической реабилитации организма
с помощью продукта «Нутрикон-фито»**

Механизм действия	Действующие вещества
Обеспечение сбалансированного питания	Все действующие биологически активные вещества (см. табл. 9)
Фитосорбционное действие: связывание экзотоксинов (поступающих с пищей и водой, образующихся в процессе пищеварения) и эндотоксинов (продукты обмена холестерина, билирубина, азотистых продуктов и т. д.)	Комплекс пищевых волокон (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин, лигнин, камеди, слизи)
Лимфотропное действие: лимфостимулирующее действие (усиление дренажных и детоксикационных свойств); Лимфопротективное действие (за счет усиления естественных детоксикационных свойств лимфатической системы и уменьшения токсической нагрузки)	Комплекс биофлавоноидов шиповника, зверобоя, корня лопуха, овса, боярышника, подорожника, ромашки Комплекс пищевых волокон зерновых оболочек пшеницы, овса, корня лопуха, подорожника
Антиоксидантное действие: нейтрализация (связывание) свободных радикалов, усиление естественной антиоксидантной защиты (участие в синтезе ферментов-антиоксидантов), повышение стабильности мембран клеток	Биофлавоноиды, витамины антиоксидантного ряда: β-каротин, токоферолы, аскорбиновая кислота; микроэлементы (цинк, медь, селен), кальций, хлорофилл, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)
Иммуномодулирующее действие: питательная поддержка иммунной системы, повышение неспецифической резистентности организма, усиление адаптогенных свойств, противостояние стрессу и усталости	Незаменимые аминокислоты, витамины В, С, β-каротин, Е, РР, кальций, микроэлементы (цинк, медь, селен, марганец), биофлавоноиды, ПНЖК (омега-3, омега-6)
Поддержание зубиоза кишечника: обеспечение питательными веществами микрофлоры; улучшение моторной функции толстой кишки; поддержание кислой среды кишечника, препятствующей размножению патогенной микрофлоры; повышение колониеобразующей активности микрофлоры	Комплекс пищевых волокон, органические кислоты, витамины (особенно группа В), аминокислоты
Гепатопротекторные свойства, желчегонный эффект	Шиповник, овес, лист мяты, зверобой, комплекс пищевых волокон
Нормализация деятельности кишечника и выведение токсических продуктов обмена	Комплекс пищевых волокон, овес, душица, зверобой

- сердечно-сосудистая патология: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония, период реабилитации инфаркта миокарда;
- нарушения обмена веществ: сахарный диабет, ожирение, мочекаменная болезнь;
- различные формы иммунодефицита;

- нарушения периферического крово- и лимфообращения: эндартериит (воспаление внутреннего слоя сосудов), варикозная болезнь, тромбоз, лимфовенозная недостаточность;
- аллергические состояния, в том числе ассоциированные с дисбактериозом;
- хронические воспалительные заболевания органов дыхания, бронхиальная астма;
- хронические воспалительные гинекологические заболевания, нарушения менструального цикла;
- заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, артрит, артроз;
- реабилитационные программы у онкологических больных.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Нутрикон-фито представляет собой цилиндрические гранулы по 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет. Вес упаковки 350 г. Профилактическая суточная доза Нутрикона-фито – 15–20 г (три-четыре полные чайные ложки). Для лечебных целей доза может быть увеличена до 30 г.

Разделите суточную дозу на три равные части и принимайте утром, в обед и вечером до еды, тщательно разжевывая и обильно запивая какой-либо жидкостью (вода, сок, чай, молоко, кофе) или размачивая, либо во время еды с каким-нибудь жидким блюдом, используя продукт как сухарики. Количество жидкости должно составлять не менее 150 мл на 10 г продукта.

Детям до 12 лет доза обычно уменьшается в 2 раза.

Для сохранения максимального лимфосанирующего эффекта продукт желателно принимать до еды, за 15–30 минут, и запивать чистой водой.

Профилактические и лечебные курсы обычно продолжаются 1–2 месяца. Рекомендуется повторять курсы через 1–3 месяца перерыва.

Побочные действия

Применение Нутрикона-фито в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме максимальных доз возможно повышенное газообразование в толстой кишке, чувство диском-

форта в животе, чрезмерный слабительный эффект. При снижении дозы продукта побочные эффекты исчезают.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Непереносимость злаков и трав, входящих в состав продукта, непроходимость кишечника органической природы (тяжелая спаянная болезнь, опухоль), обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острая фаза панкреатита (воспаления поджелудочной железы).

НУТРИКОН-ХРОМ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



ПРЕДПОСЫЛКИ И ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ПРОДУКТА «НУТРИКОН-ХРОМ»

При проведении медицинского обследования на содержание микроэлементов в организме человека в различных странах мира, в том числе России, было показано, что ряд жизненно важных микроэлементов определяется в пониженных концентрациях (цинк, селен, медь, хром и др.). Поэтому большой клинический интерес представляют БАД, содержащие дефицитарные микронутриенты в биодоступной форме.

Важной особенностью продукта «Нутрикон-хром» является то, что кроме пищевых волокон в его состав входит органическая, легкоусвояемая (биодоступная) форма микроэлемента хрома. Пищевые волокна обладают сорбционной активностью, улучшают моторно-эвакуаторную функцию желудочно-кишечного тракта (функция, способствующая продвижению кишечного содержимого и опорожнению кишечника), опосредованно влияют на нормализацию микробиоценоза кишечника.

Главной сущностью продукта являются санация и очищение организма человека, улучшение обмена веществ, коррекция витаминных и микроэлементных нарушений. За счет содержания в продукте витаминов, микроэлементов и минеральных веществ достигается нормализация функционирования многих ферментативных систем, катализирующих все химические реакции в организме.

Представленный продукт «Нутрикон-хром» интересен для клиницистов содержанием, помимо прочих микроэлементов, хрома, который играет важную роль во многих обменных процессах нашего организма.

Остановимся подробнее на этом вопросе.

Хром относится к числу «классических» микроэлементов. В то же время механизм физиологического действия хрома продолжает оставаться нераскрытым, несмотря на то что за последние 30 лет ему посвящено более тысячи научных публикаций.

Сейчас нет оснований сомневаться в том, что хрому принадлежит ряд важных функций в организме, в числе основных – его взаи-

модействие с инсулином в процессах углеводного обмена, участие в структуре и функции нуклеиновых кислот и щитовидной железы.

В норме усвоение этого элемента в виде неорганических солей хрома не превышает 0,5–0,7 % от общего его количества, поступающего с пищей. Высокий дефицит может явиться причиной диабетоподобного состояния. Научными исследованиями доказано, что хром способен усиливать действие инсулина во всех метаболических процессах, регулируемых этим гормоном. Хром увеличивает чувствительность и уменьшает потребность клеток тканей к инсулину. Он стимулирует поступление глюкозы в изолированный хрусталик глаза и синтез гликогена, но не оказывает влияния на процессы, не зависящие от инсулина. Действие хрома на транспорт глюкозы объясняется, по-видимому, его участием в образовании комплекса между инсулином и его рецептором на клеточной мембране.

Клинические наблюдения свидетельствуют, что хром играет также определенную роль в липидном обмене, и что дефицит этого элемента может привести к развитию атеросклероза. Хром способствует увеличению мышечной активности.

Убедительные доказательства влияния хрома на липидный обмен зарегистрированы группой американских ученых у 12 взрослых мужчин, получавших по 200 мкг этого элемента 5 раз в неделю в течение 4 месяцев. У них были отмечены существенное понижение концентрации триглицеридов в плазме крови и увеличение содержания холестерина в составе липопротеидов высокой плотности.

Еще одним проявлением биологической активности хрома является его взаимодействие со щитовидной железой. При определенных условиях хром способен замещать йод в тиреоидных гормонах. Исследования в этом направлении еще ведутся.

Хром прочно связан с нуклеиновыми кислотами – носителями генетической информации – своеобразной защитой от атеросклероза; он эффективно защищает их от денатурации (изменения структуры).

На всасывание хрома оказывают влияние цинк, железо, ванадий, снижающие усвоение хрома. В кровяном русле хром специфически связывается с белком трансферрином, который служит переносчиком не только хрома, но и железа. Из двух участков связывания металла на трансферрине с различным сродством к железу последнее связывается преимущественно с участком А, а хром – с участком В. При высоком насыщении трансферрина железом оно



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4015.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения): биологически активная добавка к пище "Нутрикон-ХРОМ" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-002-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, хрома в органической форме, флавоноидов и арбутина.

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7791/6-06 от 16.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 3 раза в день, заливая водой или соком, во время еды. Продолжительность приема - 3-4 недели с повторным приемом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации устанавливается на весь период промышленного изготовления российской продукции и импортированной импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



(Ф. И. О. Подпись)



М. П.

№ 0029250

127994, Москва, Валдовский пер., 18/20



VEREINIGUNG VON WISSENSCHAFTLERN DER NATUR- UND
GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTEN
IN HANNOVER E.V.

«VALETUDO EST BONUM OPTIMUM»

DIPLOM

Nach dem Beschluss des Kuratoriums der Vereinigung und des Wissenschaftlichen Rates
von der Sektion Medizin, die europäische Kommission zur Einschätzung
der Effektivität wird

БАД «НУТРИКО-ГРИН»

**ООО «НИИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ПИТАНИЯ И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

mit der P. EHRLICH - MEDAILLE
ausgezeichnet
für besondere Verdienste
um die PRÄVENTIV- UND SOZIALMEDIZIN

Der Vorstand

Der Hauptwissenschaftliche
Sekretär

V. Tyminskiy

Zuo



№ 018 03 декабря 2003

конкурирует с хромом за участок связывания, в связи с чем у больных гемохроматозом (заболевание, связанное с накоплением железа в тканях организма) в крови и в целом в организме снижено содержание хрома. Поскольку диабет нередко сопутствует гемохроматозу, то нарушение транспорта хрома трансферрином может вызывать дальнейшее ухудшение течения диабета.

Кроме того, при недостаточности хрома у животных и человека могут быть обнаружены следующие последствия:

- задержка роста;
- уменьшение продолжительности жизни;
- повышение концентрации триглицеридов и холестерина в сыворотке крови;
- увеличение числа атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах;
- периферические нейропатии (нарушение нервной передачи в конечности);
- нарушения высшей нервной деятельности;
- нарушение остроты зрения;
- снижение оплодотворяющей способности и числа сперматозоидов.

Содержание хрома в органах и тканях в 10–100 раз выше, чем в крови. Органы нашего организма являются депонирующими структурами для хрома, в основном это печень, почки, легкие, селезенка, кости, костный мозг. В ряде исследований сообщается, что нагрузка организма глюкозой ведет к мобилизации хрома из органов-депо и его поступлению в плазму крови, т. е. концентрация хрома в плазме зависит от запасов этого микроэлемента в организме. Выведение хрома из организма осуществляется через почки, и лишь небольшая его часть удаляется желчью, потом и волосами.

На обмен хрома оказывают заметное влияние и различные виды стресса, белковое голодание, инфекция, физическая нагрузка и т. п., приводящие к снижению концентрации этого микроэлемента в крови и его повышенному выделению с мочой.

Суточная потребность человека в хrome колеблется, по имеющимся данным, в пределах 50–200 мкг. Особенно бедны хромом высокоочищенные продукты, такие как сахар-рафинад (3,85 мкмоль/кг), пшеничная мука тонкого помола и выпеченный из нее хлеб (2,7 мкмоль/кг). Если учесть, что сахар, кроме того, усиливает потери хрома организмом, то вполне можно допустить, что в человеческой популяции имеются многочисленные сообщества и

группы лиц, испытывающие недостаточность этого элемента. К ним в первую очередь относятся лица пожилого возраста.

Следует отметить, что даже специальная, разработанная врачами диета, направленная на восполнение дефицита хрома в организме человека, реально может восполнить лишь 40 % его суточной нормы.

Природные источники хрома: кресс-салат, пивные дрожжи, бобовые, зеленый горошек, картофель, кукуруза, лук репчатый, редис, клюква, ревень, вишня, слива, черника, проросшие зерна пшеницы. Высок уровень этого микроэлемента в мясе птицы, печени.

В связи со всем вышеизложенным очевидна перспективность применения в нашем питании биологически активных добавок, содержащих в своем составе органическую (так называемую биохелатную) форму хрома. Почему именно органическую? Во-первых, не имеет смысла вводить в организм неорганические соединения хрома, если до этого микроэлемент поступал в наш организм в виде органических соединений. Во-вторых, именно хелатная (органическая) форма хрома является биодоступной для организма человека и животных. Отражением вышесказанного является достаточно широкое использование в составе БАД и специализированных продуктов пиколината хрома (пиколиновая кислота, как известно, является органическим соединением). В продукте «Нутрикон-хром» источником хрома является пищевая микроводоросль спирулина платенсис, выращенная в среде с повышенным содержанием хрома. В процессе выращивания биомассы спирулины хром встраивается в ее состав и становится высокобиодоступным, что позволяет с успехом использовать хром-спирулину в питании лиц с недостаточностью хрома. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в Центре биотической медицины (г. Москва).

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Продукт «Нутрикон-хром» представляет сбалансированную комбинацию взаимно усиливающих друг друга лекарственных трав и комплекс пищевых волокон.

В состав продукта входят зерновые оболочки пшеницы, овес в зерновой оболочке, плоды шиповника, лист крапивы, спорыш, лист брусники, лист смородины, обогащенная хромом спирулина (табл. 11).

Таблица 11

Содержание основных действующих нутриентов в продукте «Нутрикон-хром»

Питательные вещества	Содержится в 100 г продукта	Содержится в 15 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	58	9	30
Белки, г	17,5	2,7	3
Общие жиры, г	3,1	0,46	Менее 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,96	0,14	2–3
Углеводы, г	14,2	2,1	Менее 1
(β-каротин и каротиноиды, мг	2,4	0,36	14–20
В ₁ (тиамин), мг	0,22	0,033	1,5–2
В ₂ (рибофлавин), мг	1,5	0,23	9–11
В ₃ (пиридоксин), мг	1,16	0,17	5–8
РР (ниацин), мг	15	2,27	11–15
В ₁₂ (цианокобаламин), мг	0,01	0,001	30–50
Витамин С, мг	37,3	5,6	5–8
Е (α-токоферол), мг	6,6	1	3–10
Инозитол, мг	1,3	0,2	Менее 1
Биотин, мг	0,66	0,1	20–33
Фолиевая кислота, мг	0,6	0,09	22–45
Пантотеновая кислота, мг	0,08	0,01	Около 1
Натрий, мг	80,2	12	Менее 1
Калий, мг	1108	168	3–6
Кальций, мг	184	28	3
Магний, мг	320	48	9–16
Кремний, мг	53,3	8	*
Железо, мг	18	2,7	18
Марганец, мг	10	1,5	15–30
Цинк, мг	6,46	1	6–10
Медь, мг	1	0,15	7,5
Хром, мкг	290	43	17–21
Молибден, мг	0,02	0,003	Менее 1
Энергетическая ценность, ккал	155	23	Менее 1

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

* Суточная норма потребления не установлена.

Биологическая ценность таких составляющих, как отруби пшеничные, овес в зерновой оболочке, плоды шиповника, лист крапивы,

рассмотрены при характеристике Нутрикона базового и Нутрикона-фито. В состав Нутрикона-хром дополнительно введены лист брусники, спорыш (горец птичий), лист смородины, обогащенная хромом спирулина.

Лист брусники содержит феноловые гликозиды – арбутин и метиларбутин, вакцинин, ликопин, производные гидрохинона, урсоловую, винную, галловую, хинную и эллаговую кислоты, танин, гиперозид и другие флавоноиды, а также сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная и др.). Оказывает дезинфицирующее, мочегонное и желчегонное (за счет арбутина), вяжущее, общеукрепляющее действие. В медицине используется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, гастроэнтеритах (воспаление в желудке и тонком кишечнике, связанное, как правило, с инфекционным заболеванием), гнилостной диспепсии (усиление процессов гниения в кишечнике), метеоризме и хронических запорах, неспецифических артритов, остеохондрозе, авитаминозе С и А, подагре.

Спорыш (горец птичий) содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витамин К, каротин, флавоноловый гликозид авикулярин, дубильные вещества и соединения кремниевой кислоты. Обладает мочегонным, вяжущим, антимикробным, противовоспалительным, гемостатическим (кровоостанавливающим), антиоксидантным, незначительным гипотензивным (понижающим артериальное давление) действием. В медицине применяется при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, снижении фильтрационной функции почечных клубочков и появлении в моче большого количества минеральных солей, особенно солей щавелевой кислоты, а также при гастроэнтеритах и незначительных точечных кровотечениях из поврежденных сосудов слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, хронических запорах, функциональной недостаточности печени, при маточных кровотечениях, при атонии (отсутствии тонуса) матки, кишечных и геморроидальных кровотечениях.

Лист смородины занимает одно из первых мест по содержанию витамина С. Содержит сахара, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины Р, В, каротин, калий, железо, пектиновые, дубильные вещества, гликозиды и эфирные масла. Оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное, антиатеросклеротическое, потогонное, диуретическое (мочегонное), дезинтоксикационное действие. Применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, железодефицитной анемии, нарушениях сердечного ритма, пороках

сердца, кардионеврозе, атеросклерозе, простудных, инфекционных заболеваниях, геморрагическом васкулите (воспаление мелких сосудов), пародонтозе, гломерулонефрите (заболевание почек).

Листья крапивы содержат белковые вещества, гликозид уртицин, витамин К, аскорбиновую, муравьиную, пантотеновую кислоты, каротиноиды, хлорофилл, ситостерин, гистамин, виолаксантин, соли железа, кремниевой кислоты, воск, дубильные вещества. Сумма этих действующих веществ нормализует в организме липидный обмен и оказывает стимулирующее действие на эритропоэз (процесс образования эритроцитов). Крапива обладает выраженным кровоостанавливающим действием, связанным с наличием витамина К и соли кремниевой кислоты, желчегонным, противовоспалительным действием, повышает процессы регенерации слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Содержащийся в крапиве хлорофилл оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен, повышает мышечный тонус матки и кишечника, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра, стимулирует грануляцию и эпителизацию пораженных тканей. В народной медицине применяется при атеросклерозе, железодефицитной анемии, холециститах, гастритах, язвенной болезни, ревматизме, сахарном диабете, кровотечениях различного происхождения. Используется для усиления лактации у кормящих матерей.

Хром-спирулина обладает уникальным химическим составом и представляет собой очень удобный объект для фотобиотехнологического встраивания различных эссенциальных микроэлементов, в том числе и хрома. При выращивании биомассы этой микроводоросли в растворе, обогащенном неорганической солью хрома, происходит «биоконверсия» этого микроэлемента в свою конечную органическую форму, что позволяет достичь необходимой дозировки биодоступного хрома и обеспечить суточную потребность в этом необходимом для нормального функционирования организма микроэlemente.

Итак, действующими веществами Нутрикона-хром являются пищевые волокна; витамины: β-каротин и каротиноиды, пиридоксин, рибофлавин, тиамин, аскорбиновая кислота, токоферолы; незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, хлорофилл, биофлавоноиды; микроэлементы, в том числе хром.

Как и в остальных продуктах серии «Нутрикон», **зерновые оболочки пшеницы и лекарственные травы** являются основным источником пищевых волокон, физиологическая роль которых необы-

чайно велика. Пищевые волокна являются прекрасным природным энтеросорбентом (детоксикантом). Образую специфические структуры, они связывают в просвете кишечника и выводят естественным путем различные токсические и радиоактивные вещества, причем они способны сорбировать не только в просвете кишечника, но и непосредственно на его стенках, что выгодно отличает наш продукт от других энтеросорбентов. Пищевые волокна не травмируют слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Они регулируют его моторную функцию и стимулируют сократительную активность кишечника, что облегчает и ускоряет продвижение химуса, препятствует развитию процессов брожения и гниения, нормализует стул. Доказано, что пищевые волокна представляют собой питательную среду для кишечной микрофлоры, что чрезвычайно важно сейчас в силу повсеместной распространенности дисбактериоза у населения. Кроме того, пищевые волокна являются регуляторами жирового и углеводного обмена. Пектин и другие пищевые волокна имеют способность активно связывать желчные кислоты, что приводит не только к снижению их уровня, но и к уменьшению содержания эндогенного холестерина, синтез которого, как известно, осуществляется в печени из желчных кислот, всосавшихся из кишечника.

Комплекс фитонутриентов Нутрикона-хром, в том числе биодоступного хрома, обеспечивает коррекцию нарушений углеводного и липидного обменов, включая ассоциированные с ними заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем: атеросклероз, сахарный диабет, ожирение и т. д. Он балансирует структуру питания, оптимизирует функции желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, способствует повышению защитных сил организма и уменьшает воздействие отрицательных факторов внешней среды. Продукт необходим людям, питающимся недостаточно разнообразно и ведущим малоподвижный образ жизни.

Комбинация биосоставляющих Нутрикона-хром обогащает рацион питания разнообразными биологически активными веществами (пищевыми волокнами, витаминами, антиоксидантами, макро- и микроэлементами), необходимыми для полноценной жизнедеятельности организма.

Специально подобранный комплекс фитонутриентов Нутрикона-хром обеспечивает мощное гепатопротекторное, кардиометаболическое (улучшающее обменные процессы в сердечной мышце) действие, регуляцию сердечно-сосудистой и нервной систем, оптимизирует их деятельность, регулирует обмен веществ, мине-

ральный обмен в организме. При этом Нутрикон-хром сохраняет все основные свойства базового продукта «Нутрикон», то есть является растительным энтеросорбентом, регулятором моторики желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА:

- способствует нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме;
- является средством профилактики и диетотерапии больных сахарным диабетом и ожирением: тормозит расщепление и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте, препятствуя резкому повышению уровня сахара в крови после еды; способствует выработке фактора толерантности к глюкозе; способствует повышению инсулярного выброса у больных с гипергликемией;
- обладает сорбционными свойствами, вследствие чего препятствует всасыванию радиоактивных, канцерогенных и токсических веществ из продуктов питания и окружающей среды, в том числе нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов, солей тяжелых металлов;
- нормализует моторно-эвакуаторную функцию кишечника, устраняет запоры, способствует выведению токсических продуктов естественного обмена и пищеварения;
- уменьшает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, способствует нормализации липидного обмена, понижает и стабилизирует уровень холестерина в крови;
- снижает уровень желчных кислот, оказывает мягкий желчегонный эффект и уменьшает риск развития желчно-каменной болезни;
- обладает иммуномодулирующими, противовоспалительными и мочегонными свойствами.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

У практически здоровых людей:

- с целью обогащения рациона хромом и комплексом пищевых волокон, витаминов, незаменимых аминокислот, минераль-

ных веществ, в том числе у беременных женщин и кормящих матерей;

- для уменьшения отрицательного воздействия вредных факторов окружающей среды;
- для профилактики сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и нарушения обмена веществ;
- для повышения иммунитета и замедления процессов старения;
- при состояниях, сопровождающихся повышенной потребностью или перерасходом хрома (беременность, лактация, период роста и полового созревания).

В спорте:

- для регуляции и поддержания веса, в том числе при использовании белковых и энергостимулирующих добавок;
- в циклических видах спорта, где длительные нагрузки предъявляют повышенные требования к функциям печени.

В зонах экологического неблагополучия:

- на предприятиях с неблагоприятным экологическим фоном, загазованностью, повышенной радиацией и т. д., за исключением хромового производства;
- в регионах природного дефицита пищевых волокон.

В профилактике и комплексной терапии внутренних заболеваний:

- нарушения обмена веществ: сахарный диабет, нарушение толерантности к углеводам, ожирение;
- сердечно-сосудистая патология: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония, инфаркт миокарда в период реабилитации;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические, предопухольные заболевания кишечника (спастические и атонические колиты, геморрой, полипоз и дивертикулез);
- заболевания печени и желчевыводящих путей: дискинезия желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит, после холецистэктомии;
- воспалительные заболевания мочевыводящих путей и почек: острый и хронический пиелонефрит, цистит, уретрит, мочекаменная болезнь;
- различные формы иммунодефицита;

- аллергические состояния, в том числе ассоциированные с дисбактериозом.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Нутрикон-хром представляет собой цилиндрические гранулы по 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет. Вес упаковки 350 г. Суточная доза Нутрикона-хром для здорового человека – 15 г (три полных чайных ложки). Для лечебных целей доза может быть увеличена по согласованию с врачом, но не превышать 4 столовые ложки в сутки.

Суточную дозу следует разделить на 3 равные части и принимать утром, в обед и вечером за 15–20 минут до еды, тщательно разжевывая и обильно запивая любой жидкостью (вода, сок, молоко, чай, кофе) или размачивая в жидкости. Можно использовать продукт как сухарики во время еды с жидким блюдом. Количество жидкости регулируется индивидуально, но должно составлять не менее 100 мл на 10 г продукта. Детям до 12 лет доза обычно уменьшается вдвое.

Профилактические и лечебные курсы обычно продолжаются 1–2 месяца. Рекомендуется повторять курсы через 1–3 месяца перерыва.

Побочные действия

Применение Нутрикона-хром в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме продукта иногда возможно повышенное газообразование в толстом кишечнике, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная непереносимость злаков и трав, входящих в состав продукта, непроходимость кишечника органической природы (опухоль, перекрывающая просвет кишечника, тяжелая степень спаечной болезни), острая язва желудка и двенадцатиперстной кишки, острая фаза панкреатита, гипогликемические состояния. Также не рекомендуется принимать Нутрикон-хром в случае профессиональной патологии – хромовой интоксикации – людям, занятым на хромовом производстве.

НУТРИКОН-СЕЛЕН И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



АНТИОКСИДАНТЫ И ИХ ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Глобальный экологический кризис, охвативший биосферу планеты, заставляет каждого из нас задаться вопросом о том, как сохранить «эндозкологию» человеческого организма в условиях его массивной атаки со стороны загрязнителей, поступающих из окружающей среды.

Современный человек подвергается воздействию ионизирующего излучения, ультрафиолетовых лучей, на нем сказываются последствия курения, стрессов, нерегулярного и нерационального питания, в том числе употребление в пищу синтетических, недоброкачественных, а порой и вредных для здоровья продуктов питания, употребление алкоголя и его суррогатов и т. п. В результате наш организм подвергается воздействию вредных для здоровья нестабильных молекул, так называемых свободных радикалов, которые, имея лишний свободный электрон, могут вызывать повреждение и разрушение тканей, а также снижать способность клеток к генетическому воспроизводству из-за их отрицательного влияния на ДНК. Свободные радикалы вызывают преждевременное старение и гибель клеток, провоцируют многие заболевания, в том числе злокачественные новообразования.

Что такое свободные радикалы?

Свободные радикалы – это молекулы или химические частицы, которые имеют один или более неспаренных электронов. Термин «активные формы кислорода» (АФК) включает в себя такие свободные радикалы, как O_2^- – (супероксид анион-радикал кислорода), OH^- (гидроксильный радикал), NO^- (оксид азота), 1O_2 (синглетный кислород), нерадикальные кислородные производные, такие как H_2O_2 (перекись водорода), хлорноватистая кислота ($HOCl$). Эти высоко реактивные формы кислорода могут принимать участие в реакциях, приводящих к высвобождению свободнорадикальных соединений. Нестабильные свободнорадикальные соединения атакуют клеточные компоненты, вызывая повреждение липидов, белков и ДНК, что

может инициировать цепные реакции, результатом которых может быть возникновение того или иного заболевания.

Существует несколько вариантов образования свободных радикалов:

- преимущественно путем биохимически незавершенных реакций, вовлекающих кислород, которые имеют место как часть нормального процесса обмена веществ, например O_2^- , NO^- , H_2O_2 ;
- фагоцитами, как часть контролируемых воспалительных реакций, например $HOCl$, O_2^- ;
- иногда в ответ на воздействие ионизирующей радиации, ультрафиолетового облучения, загрязнения окружающей среды, табачного дыма, гипероксии (повышенного содержания кислорода), чрезмерных физических нагрузок и ишемии, например O_2^- , OH^- , ROO^- .

Многие активные кислородные соединения вовлечены в процесс развития болезней:

- OH^- (гидроксильный радикал) – высокореактивный радикал, который может атаковать все биологические молекулы;
- O_2^- (супероксид анион) – менее реактивный радикал, который может циркулировать в крови и атаковать многочисленные биологические мишени. O_2^- также действует как вазодилататор (расширяет сосуды) и может играть роль во внутриклеточной сигнальной системе и регуляции роста;
- NO^- (оксид азота) действует на гладкомышечные клетки сосудов, вызывая релаксацию (расслабление) сосудов;
- H_2O_2 (перекись водорода) легко проникает через клеточные мембраны и может вызвать экспрессию генного аппарата вирусов, таких как ВИЧ в инфицированной клетке. Перекись водорода имеет только несколько клеточных мишеней, но может приводить к образованию высокореактивного и токсичного гидроксильного радикала OH^- .

По современным представлениям, свободные радикалы и другие АФК могут принимать участие в развитии более чем 100 заболеваний человека и животных (от сердечно-сосудистых до болезни Паркинсона). В формировании и развитии раковых заболеваний им отводится главенствующая роль.

Как известно, на всякую силу есть противосила. Этот закон работает и внутри нашего организма. Поскольку существует повреждающая система свободных радикалов, то в качестве контрмеры включается защитная, так называемая антиоксидантная система.

Так, наш организм владеет набором механизмов как для контроля за образованием свободных радикалов, так и за устранением или восстановлением поврежденных тканей. Интегрированная антиоксидантная система включает несколько компонентов.

1. Превентивные антиоксиданты, такие как церулоплазмин (Cu), металлотионин (Cu), альбумин (Cu), трансферрин (Fe), ферритин (Fe), миоглобин (Fe) – отвечают за предупреждение образования новых реактивных частиц.
2. «Антиоксиданты-уборщики» – это биоорганические вещества, образующие систему удаления реактивных частиц, предотвращающие развитие радикальных цепных реакций:
 - а) ферменты: супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза, глутатионредуктаза, каталаза, металлоэнзимы;
 - б) мелкие молекулы: глутатион, аскорбат (витамин С), токоферолы (витамин Е), некоторые микроэлементы (селен, медь и др.), билирубин, мочева кислота, каротиноиды, флавоноиды.
3. Восстанавливающие ферменты – отвечают за восстановление или удаление поврежденных свободными радикалами биомолекул. К ним относятся ферменты, восстанавливающие ДНК, и метионинсульфоксидредуктаза.

Реактивные частицы свободно циркулируют в организме, присоединяясь ко всем органам и тканям, что может иметь серьезные последствия для всего организма. Организм использует антиоксидантные резервы, чтобы бороться со свободными радикалами и отслеживать уровень антиоксидантов, который может быть связан с ранним выявлением болезни.

Исследованиями последних лет установлен «всплеск» свободно-радикальных реакций в организме человека при различных заболеваниях, экстремальных воздействиях, неблагоприятном воздействии окружающей среды. При этом адекватное функционирование системы антиоксидантной защиты расценивается как одно из ведущих звеньев адаптивных реакций. Интенсивное потребление наших внутренних антиоксидантов, например, в условиях стресса, различных видов отравления (эндотоксикоза) и т. п., ведет к срыву компенсаторно-адаптационных процессов и формированию синдрома полиорганной недостаточности. Поэтому в настоящее время, когда расход внутренних антиоксидантов очень высок, а поступление их в организм, как правило, недостаточно из-за дефицита многих необходимых макро- и микронутриентов в пище



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ
"ЗДРАВООХРАНЕНИЕ СИБИРИ"
ДИПЛОМ

Награждается

Предприятие общественной организации "Новосибирская ассоциация молодых инвалидов" за разработку и внедрение пищевой добавки нутрикон - для нормализации липидного обмена и функции желудочнокишечного тракта.

*Чернышев
Владимир
Михайлович
Исполнительный директор
М.А. "Здравоохранение Сибири"*

*Якушин
Сергей
Борисович,
президент
"Сибирской Ярмарки"*

*Мелешина
Ольга
Борисовна,
директор выставки
"Медсиб - 96"*



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4008.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения): биологически активная добавка к пище "Нутрикон-Селен" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-003-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, селена в органической форме и флавоноидов.

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7813/6-06 от 16.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 1 чайной ложке (5 г) 3 раза в день, заливая водой или соком, во время еды. Продолжительность приема - 3-4 недели с повторным приемом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации установлен на весь период промышленного изготовления российской продукции и ввоза импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека



№0029243

М. П.

и воде, актуальной становится задача рационализации питания и доставки в организм недостающих нутриентов.

Как уже говорилось ранее, к антиоксидантам, дефицит которых мы можем восполнить извне, относятся аскорбиновая кислота, β-каротин, каротиноиды, токоферолы, флавоноиды, некоторые микроэлементы, к числу которых относится селен.

Еще недавно селен считался токсичным продуктом с канцерогенными свойствами, но в последние десятилетия было доказано, что недостаток селена в пище и почве приводит к эндемической кардиомиопатии (заболевание сердца, приводящее к появлению сердечной недостаточности) у людей и животных. Позднее были изучены всесторонние свойства селена и показано, что данный элемент необходим для активации одного из ключевых ферментов антиоксидантной системы защиты – Se-глутатионпероксидазы.

Se-глутатионпероксидаза предотвращает активацию перекисного окисления липидов мембран – процесса, который вызывает нарушение структурной и функциональной целостности мембран клеток, способствует повышению проницаемости и снижению устойчивости клеточных структур к повреждающим воздействиям. Селен – элемент, ежедневная потребность в котором для организма человека составляет, по современным оценкам нутрициологов, 55–100 мкг для женщин и 70–150 мкг для мужчин. Из-за неравномерного распределения селена в различных регионах земного шара, в связи с экологической обстановкой в ряде стран (Канада, Австралия, Германия, Франция, США, Китай, Финляндия и др.), а также в России выявляются болезни, связанные с дефицитом селена.

С 1988 г. были начаты систематические исследования Human Selenium Status (селенового статуса человека) в 27 регионах России в объединенной программе Института питания РАМН и Министерства торговли и индустрии Финляндии. Согласно полученным результатам, большинство (88 %) городов и населенных пунктов, где проводилось исследование, принадлежат к категории среднего уровня содержания селена в сыворотке крови человека. Около 6 % городов и населенных пунктов выделены как области низкого содержания селена в сыворотке крови (0,8–1,0 ммоль/л). Выявлено восемь городов, где был обнаружен высокий уровень селена в сыворотке, четыре из них находятся на о. Сахалин, один (Новосибирск) – в южной части Западной Сибири и три различных региона в европейской части России (Мурманская область, Калуга, Долгопрудный в Московской области). Отмечены эндемичные по селе-

нодефициту районы (Чита, Хабаровский край, Бурятия) и район с токсическими концентрациями селена в почвах (Тувинский регион). Согласно полученным результатам исследования почв, пшеничной муки и сухого молока, были сделаны выводы, что в регионах со средним и высоким уровнем содержания селена и низким в почвах и растениях концентрация селена поддерживалась за счет употребления в пищу пшеничной муки с высоким содержанием селена. Причем отмечено высокое содержание селена в импортной муке (Америка, Австралия и, как правило, Европа) и низкое – в отечественной.

По данным же другого исследования, проведенного через 10 лет Новосибирским НИИ гигиены Минздрава России и Международным Центром биотической медицины (А. Я. Поляков, А. В. Скальный, 1998), у детей г. Новосибирска было вновь изучено содержание макро- и микроэлементов и выяснено, что ряд жизненно важных элементов находится в пониженных концентрациях: фосфор – у 48 % детей, медь – у 37 %, селен – у 19 %, цинк – у 15 %. По данным исследований, проведенных Институтом питания РАМН (В. К. Мазо, г. Москва), ЦКБ СО РАН, НИИ питания МЗ РФ (Г. С. Солдатова, Н. А. Голубкина с соавт., 1998, г. Новосибирск), у больных с гастродуоденитом (воспаление желудка и двенадцатиперстной кишки), гемобластозами (онкологическое заболевание крови) в фазе стойкой клинико-гематологической ремиссии также выявлен селенодефицит.

По данным эпидемиологических исследований Института питания РАМН (г. Москва, 1998 г.) и результатам клинических исследований, практически на всей территории России наблюдается дефицит микроэлемента селена. К наиболее селенодефицитным относят Свердловскую, Челябинскую, Тюменскую, Новосибирскую, Иркутскую, Читинскую, Магаданскую, Амурскую области, Красноярский, Хабаровский, Приморский края, Саха-Якутия, Коми, Марийскую республики, Карелию, Ленинградскую область, Верхнее Поволжье, Ярославскую область, Удмуртию, Забайкалье (А. В. Кудрин, А. В. Скальный и др., 2000). Здесь содержание селена в суточном пищевом рационе человека составляет 30–60 мкг при физиологической потребности около 100 мкг. По данным американских исследователей, содержание селена в суточном пищевом рационе человека должно составлять 180–220 мкг.

Дефицит селена в окружающей среде, обуславливающий его низкое содержание в организме, может вызывать заболевания разных органов и систем, способствовать прогрессирующему поражению ми-

окарда (один из примеров – селенодефицитная кардиопатия) и нарушать репродуктивную функцию, а также сопровождаться кистозным фиброзом поджелудочной железы (замещение ткани железы соединительной тканью и образованием полостей), что у детей может приводить к летальным исходам, провоцировать бронхиальную астму и ряд других патологий. При пониженной обеспеченности селеном и соответственно низком содержании этого элемента в крови возрастает риск возникновения онкологических заболеваний.

Антиоксидантная активность селена позволяет ему оказывать детоксицирующее действие по отношению к тяжелым металлам: метилу ртути (вредные отходы в целлюлозной промышленности), солям кадмия, серебра, висмута, таллия. Биологическая активность селена не исчерпывается только антиоксидантным действием. Так, например, этот микроэлемент в виде селеноцистеина (соединение селена с аминокислотой цистеином) входит в состав фермента, участвующего в превращении прогормона тироксина в трийодтиронин. В связи с этим обеспеченность селеном очень важна для людей, подвергшихся воздействию радиоактивного йода и входящих в группу риска развития аденомы щитовидной железы.

Исследования китайских ученых показали, что адекватное обеспечение организма селеном способствует замедлению процессов старения и ведет к долголетию. Прием селеносодержащих препаратов у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при сочетании с патологией поджелудочной железы, обязателен. По литературным данным, у больных сахарным диабетом, получавших селеносодержащие препараты, отмечено снижение уровня сахара в крови в среднем на 30 %, вследствие чего возможно снижение дозы сахаросодержащих препаратов.

Недостаточная обеспеченность селеном снижает устойчивость организма к вредным воздействиям у лиц, проживающих в экологически неблагоприятных регионах, и в то же время у этих же лиц имеет место дальнейшее снижение уровня эндогенного (внутриорганизменного) селена вследствие антропогенных воздействий (в первую очередь, радиации и химических загрязнений). Недостаток его вызывает слабость, повышенную утомляемость, головокружение. При дефиците селена снижается противоинфекционный и противоопухолевый иммунитет, функциональная активность щитовидной железы, печени и поджелудочной железы. Развиваются дисбактериоз и аллергии, возникают дистрофические изменения в мышцах, рассеянный склероз, задержка роста и развития. Именно

селен предохраняет нас от отравлений свинцом, кадмием, ртутью, спиртом, табачным дымом и угарным газом. Более того, имеющиеся данные свидетельствуют о непосредственном повреждающем влиянии этого микроэлемента на опухолевые клетки человека. Он противостоит раку толстой кишки, печени, молочной железы. Чем больше селена в крови, тем меньше шансов умереть от рака легких. Селен необходим при:

- миокардиодистрофиях (дистрофическое заболевание сердца);
- нарушении роста и заболеваниях кожи, волос и ногтей;
- воспалительных заболеваниях суставов;
- аллергиях;
- мышечной слабости (особенно миокарда);
- склонности к новообразованиям, онкологическим заболеваниям;
- хронических заболеваниях поджелудочной железы;
- хронических заболеваниях желудка и кишечника с явлениями атрофии;
- синдроме преждевременного старения и в старческом возрасте;
- гепатитах, циррозе печени;
- нарушении работы щитовидной железы;
- мужском бесплодии, снижении подвижности сперматозоидов;
- катаракте, снижении остроты зрения;
- нарушении эластичности кожи;
- железодефицитных анемиях.

Недостаточность селена наблюдается в старческом возрасте, при беременности; дефицит селена возникает у детей, получающих низкокалорийное и низкобелковое питание.

Помощниками селена в его биохимических реакциях, с которыми он работает «рука об руку», являются витамины А, Е и некоторые микроэлементы (Fe, Zn, Cu). Их необходимо рассматривать как единый антиоксидантный комплекс, в котором каждая часть не заменяет, но взаимодополняет друг друга. При этом жирорастворимые витамины А и Е, а также каротиноиды в первую очередь воздействуют на клеточные мембраны, предотвращая процессы перекисного окисления липидов мембран. Причем в этом случае проявляется настолько тесный синергизм, что витамин А в отсутствие токоферола не только теряет свои антиокислительные свойства, но и очень быстро разрушается. Витамин С и биофлавоноиды, являясь водорастворимыми веществами, осуществляют свое действие в основном в биологических жидкостях, предотвращая окисление многих

биологически активных веществ. А указанные минеральные вещества выступают в качестве активаторов или коферментов собственной антиокислительной системы организма, состоящей из целой группы ферментов (каталазы, пероксидазы, супероксиддисмутазы и др.), функция которых заключается в связывании свободных радикалов, способных вследствие чрезвычайно высокой химической активности нарушать структуру многих жизненно важных субклеточных (внутриклеточных) структур организма.

Министерство здравоохранения Российской Федерации совместно с Институтом питания РАМН, последовав опыту других стран, приняло решение о проведении мероприятий по коррекции содержания селена в организме человека.

Вышеуказанные причины обуславливают насущную необходимость незамедлительной коррекции селенового статуса во многих регионах нашей страны.

В первую очередь, обеспеченность населения селеном определяется питанием, так как в повседневной жизни селен поступает в организм человека в органической форме в составе растительной и животной пищи. В животных продуктах преобладает селеноцистеин, а в растительных – селенометионин.

Что касается неорганических соединений селена (селенита или селената), входящих в состав ряда витаминно-минеральных комплексов, то, согласно последним рекомендациям российских и американских нутрициологов, их следует применять только в медицинских целях и только для лиц с ярко выраженным дефицитом селена.

Таким образом, обогащение нашего рациона селеном должно осуществляться путем использования органических форм селена, которые следует вводить либо в состав продуктов питания, либо применять как БАД. Использование в питании БАД является наиболее доступным способом повышения обеспеченности организма человека эссенциальными нутриентами, в том числе и биотрансформируемым (органическим) селеном: с помощью селенсодержащих БАД предлагается обеспечивать 25–30 % суточной потребности этого микроэлемента.

В связи с существующей проблемой дефицита селена в продуктах питания, а также с учетом данных эпидемиологических исследований, выполненных в различных регионах России, коллективом специалистов предприятия «НАМИ-Арус» была разработана БАД «Нутрикон-селен» – не имеющий аналогов в России продукт

профилактического и оздоровительного назначения, обогащенный органическим селеном путем использования достижений современной биотехнологии. Перспективными объектами для биотехнологического «встраивания» селена с целью его дальнейшего использования в пищевых условиях явилась синезеленая микроводоросль спирулина.

Главными механизмами действия, помимо очищения организма человека, улучшения обмена веществ, коррекции витаминных и микроэлементных нарушений, является в данном продукте еще и усиление антиоксидантной защиты благодаря введению легкоусвояемого биодоступного селена.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

В состав продукта входят зерновые оболочки пшеницы, овес в зерновой оболочке, корень лопуха, плоды шиповника, плоды боярышника, лист мяты перечной. Основные составляющие, биологическая ценность лекарственных растений и трав, входящих в состав Нутрикона-селен, описаны при характеристике других Нутриконов. Дополнительно в состав Нутрикона-селен включена обогащенная селеном спирулина.

Селен-спирулина – при выращивании этой водоросли в растворе, обогащенном солью селена, происходит «встраивание» селена в структуру спирулины, в процессе чего селен из неорганической переходит в органическую, т. е. биодоступную форму, что позволяет человеческому организму легко усваивать этот микроэлемент, в отличие от неорганического селена.

Действующими активными веществами Нутрикона-селен являются пищевые волокна, антиоксиданты, витамины – β-каротин и каротиноиды, пиридоксин, рибофлавин, тиамин, аскорбиновая кислота, токоферолы; незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, хлорофилл, биофлавоноиды; микроэлементы, в том числе селен (табл. 12).

При этом Нутрикон-селен сохраняет все основные свойства базового продукта «Нутрикон», то есть является растительным энтеросорбентом, регулятором моторики желудочно-кишечного тракта и обмена веществ. Специально подобранный комплекс фитонутриентов Нутрикона-селен обеспечивает мощное гепатопротекторное, кардиопротективное действие, улучшает состояние нервной систе-

мы и оптимизирует их деятельность, обладает мощными антиоксидантными, иммуномодулирующими, противовоспалительными, детоксицирующими свойствами.

Таблица 12

Содержание основных действующих нутриентов в продукте «Нутрикон-селен»

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта	Содержание в 15 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	58	9	30–36
Белки, г	17,5	2,7	3
Общие жиры, г	3	0,45	Менее 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	1	0,15	2,5–3
Углеводы, г	14,2	2,2	Менее 1
(β-каротин и каротиноиды, мг	2,4	0,36	15–20
B1 (тиамин), мг	0,22	0,033	1,5–2
B2 (рибофлавин), мг	1,5	0,23	9–11
B6 (пиридоксин), мг	1,16	0,17	5–8
PP (ниацин), мг	15	2,27	11–15
B12 (цианокобаламин), мг	0,01	0,001	30–50
Витамин С, мг	37,3	5,6	5,6–8
Е (α-токоферол), мг	6,6	1	3–10
Инозитол, мг	1,3	0,2	Менее 1
Биотин, мг	0,66	0,1	30–60
Фолиевая кислота, мг	0,6	0,09	22–45
Пантотеновая кислота, мг	0,08	0,012	Около 1
Натрий, мг	80,2	12	Менее 1
Калий, мг	1108	168	3–6
Кальций, мг	184	28	3
Магний, мг	320	48	9–16
Кремний, мг	52	8	*
Железо, мг	18	2,7	18
Марганец, мг	10	1,5	15–30
Цинк, мг	6,46	1	6–10
Медь, мг	0,92	0,15	7,5
Селен, мкг	290	43	50–65
Энергетическая ценность, ккал	154,7	23	Менее 1

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

* Суточная норма потребления не установлена.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА:

- способствует нейтрализации свободных радикалов, защищает клетки органов и тканей от повреждения свободными радикалами;
- обладает радиопротекторными свойствами, препятствует канцерогенезу и мутациям генетического аппарата клетки;
- обладает сорбционными свойствами, вследствие чего препятствует всасыванию радиоактивных, канцерогенных и токсических веществ из продуктов питания, в том числе нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов, антибиотиков, тяжелых металлов;
- нормализует функции кишечника, устраняет запоры, способствует выведению токсических продуктов естественного обмена;
- снижает уровень желчных кислот, оказывает мягкий желчегонный эффект и снижает риск желчно-каменной болезни;
- способствует нормализации обмена веществ и гормонального баланса в организме;
- способствует нормализации жирового и углеводного обмена, понижает уровень холестерина в крови, в связи с чем уменьшает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, катаракты;
- необходим для профилактики и в комплексной терапии больных сахарным диабетом;
- оказывает иммуномодулирующее действие и повышает общую сопротивляемость организма;
- повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды и стрессовым воздействиям.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

У практически здоровых людей:

- с целью обогащения рациона селеном и комплексом антиоксидантов, пищевых волокон, витаминов, незаменимых аминокислот и минеральных веществ, в том числе у беременных женщин и кормящих матерей;
- для уменьшения отрицательного воздействия вредных факторов окружающей среды;

- для профилактики онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней органов пищеварения;
- для повышения иммунитета;
- курильщикам и людям, работа которых связана с ионизирующим излучением, в связи с повышенным содержанием свободных радикалов в их организме;
- пожилым людям, у которых уже нарушена естественная система защиты и снижена абсорбция витаминов и минералов;
- людям, подверженным физическим и умственным перегрузкам;
- используется в комплексной программе эндоэкологической реабилитации.

В спорте:

- для регуляции и поддержания веса, в том числе при использовании белковых и энергостимулирующих добавок;
- в циклических видах спорта, где длительные нагрузки требуют повышения функции печени.

В зонах экологического неблагополучия:

- на предприятиях с неблагоприятным экологическим фоном, газовой загрязненностью, повышенной радиацией; людям попадающим под длительное воздействие различных видов излучения (работа с компьютером, длительное пребывание на солнце);
- рекомендуется в регионах дефицита селена и растительных волокон.

В профилактике и комплексной терапии внутренних заболеваний:

- сердечно-сосудистая патология: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда в период реабилитации, гипертоническая болезнь, нейроциркуляторная дистония;
- нарушение обмена веществ: сахарный диабет, ожирение, мочекаменная болезнь;
- желудочно-кишечного тракта: хронические и предопухолевые заболевания кишечника, запоры, дисбактериоз, геморрой, полипоз и дивертикулез; состояние после частичной резекции желудка, кишечника;
- заболевания печени и желчевыводящих путей; дискинезия желчевыводящих путей, холангит, холецистит, хронический гепатит, желчно-каменная болезнь, после холецистэктомии;

- различные формы иммунодефицита;
- аллергические состояния, в том числе ассоциированные с дисбактериозом;
- хронические воспалительные заболевания органов дыхания, бронхиальная астма;
- реабилитационные программы онкологических больных.

Лечебно-профилактический эффект селена, усиленный лекарственными травами и растительной клетчаткой в составе Нутрикона-селен, не ограничивается вышеперечисленными болезнями. Их список может быть продолжен – остеохондроз, артроз, почечно-каменная болезнь, пиелонефрит, ишемическая болезнь сердца, кожные заболевания и другие.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Нутрикон-селен представляет собой цилиндрические гранулы по 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета. Вес упаковки 350 г.

Применение Нутрикона-селен не может быть противопоставлено другим лечебным мероприятиям, он не оказывает побочного действия, однако при его употреблении следует придерживаться рекомендаций. Следует помнить, что эффективность зависит не только от дозы продукта, а также от длительности приема. Обычно он составляет не менее 2 месяцев. Проблема заключается в том, что большие дозы селена (>700 мкг в сутки) могут быть небезопасными для здоровья. Последствия передозировки селена различны: от ломкости ногтей и секущихся волос до серьезных неврологических заболеваний и летальных исходов. В продукте «Нутрикон-селен» доза селена рассчитана таким образом, что в рекомендуемых дозах передозировка исключается.

Детям от 2 до 5 лет рекомендуем одну чайную ложку Нутрикона-селен в сутки, от 5 до 12 лет – по одной десертной ложке, взрослым – по одной столовой ложке в день или по одной десертной 2 раза в день. Принимать в профилактических целях, если не предписана врачом иная дозировка, один раз в день во время еды от двух месяцев до года.

Для профилактики и коррекции анемии (поскольку известно, что одной из основных причин анемии наряду с дефицитом железа является снижение уровня другого элемента – селена в организме человека) курс приема составляет 2 месяца по 1 столовой ложке

2 раза в день (с учетом возраста). Если содержание гемоглобина и других параметров крови по данным контрольных исследований постоянно понижено, то после консультации с врачом рекомендуется прием селенсодержащего Нутрикона в течение 4–6 месяцев.

Людям, работающим с ионизирующим излучением, связанным с лазерным и ультрафиолетовым излучением, высокочастотными колебаниями, следует принимать Нутрикон-селен по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Принимать Нутрикон-селен рекомендуется длительными курсами по 2 месяца 4 раза в год – 1 раз в день по 1 столовой ложке.

При эндемическом зобе, гиперплазии (разрастания ткани) щитовидной железы, тиреотоксикозе (заболевание щитовидной железы, которое сопровождается повышенной выработкой гормонов), после операции на щитовидной железе для профилактики рецидивов рекомендуется Нутрикон-селен – по 1 столовой ложке в день, в соответствии с возрастом. Курс приема продукта – не менее 2 месяцев.

Побочные действия

Применение Нутрикона-селен в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. При приеме максимальных доз возможно повышенное газообразование в кишечнике, чувство дискомфорта в животе, чрезмерный слабительный эффект. При отравлении отмечается ломкость волос, ногтей, появление желтухи, неврологические расстройства. При снижении дозы продукта побочные эффекты исчезают.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Непереносимость злаков, трав, входящих в состав продукта, непроходимость кишечника органической природы (тяжелая спаянная болезнь, опухоль), обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острая фаза панкреатита, индивидуальная непереносимость, регионы с избыточным содержанием селена в окружающей среде (Тыва).

НУТРИКОН-ЯНТАРЬ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ



В последние десятилетия очень высок интерес к биологически активным добавкам и лекарственным веществам, содержащим янтарную кислоту. Основанием этому послужили данные, показавшие, что янтарная кислота – одно из веществ, которое образуется в организме и используется им в качестве наиболее эффективного «клеточного топлива», а поэтому обладает исключительной способностью восстанавливать и поддерживать нормальный энергетический обмен в клетках организма.

Если процесс обеспечения организма энергией ослаблен, то это может приводить к появлению или ухудшать течение очень многих болезней – атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения и т. д. Кроме того, возрастные изменения организма связаны с тем, что в его клетках снижается энергетический обмен, в результате возникает дефицит энергии, ухудшается «тканевое дыхание», нарушается его нормальное функционирование. Это ведет к быстрому старению организма.

Янтарная кислота является мощным стимулятором выработки АТФ – главного вещества, которое дает энергию нашему организму, обладает исключительной восстановительной мощностью. Нормализуя средствами, содержащими янтарную кислоту, тканевое дыхание, удается одновременно воздействовать на все затронутые болезнью жизненно важные органы и системы.

Янтарная кислота активирует собственные защитные силы организма и тем самым улучшает его адаптацию к неблагоприятным условиям. Кроме того, она обезвреживает свободные радикалы, то есть реализует мощное антиоксидантное действие, что делает ее средством противоопухолевой защиты организма.

Долгое время янтарная кислота не применялась широко в медицинской практике и была доступна лишь ограниченному кругу россиян. В настоящее время на рынке очень много лекарственных средств и биологически активных добавок, содержащих янтарную кислоту.

СОСТАВ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Биологически активная добавка «Нутрикон-янтарь» включает в свой состав зерновые оболочки пшеницы, натуральную янтарную кислоту, плоды шиповника, траву пустырника и представляет собой продукт комплексного действия; позволяет восполнить недостаток янтарной кислоты, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, фитонутриентов в рационе питания человека.

Трава пустырника пятилопастного содержит сахара, гликозиды, алколоиды, эфирное масло, флавоноиды (кверцетин, рутин), провитамин А, аскорбиновую кислоту, дубильные и красящие вещества, горечи и минеральные соли. Трава пустырника оказывает выраженное успокаивающее, гипотензивное действие, замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений. Используется при повышенной нервной возбудимости, психастении и неврастении, сопровождающейся бессонницей, чувством напряженности и повышенной реактивности, а также при вегетососудистой дистонии и неврозах, функциональных расстройствах центральной нервной системы в предклимактерическом и климактерическом периоде у мужчин и женщин, сопровождающихся раздражительностью, «приливами», бессонницей.

Плоды шиповника содержат большое количество аскорбиновой кислоты, филлохинон, каротин, тиамин, рибофлавин, токоферолы, яблочную, лимонную и другие кислоты, флавоновые гликозиды (кампферол, кверцетин), пектины, сахара, пигменты (рубиксантин, ликопин), соли железа, кальция, марганца, фосфора, магния, микроэлементы (медь, стронций, молибден), ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты.

Плоды шиповника обладают желчегонным действием и показаны при холециститах, холангитах, гепатитах, особенно связанных со сниженной функцией желчеотделения. Установлено положительное действие шиповника на секрецию желудочного сока. Он повышает кислотность и увеличивает переваривающую способность пепсина (фермент желудка), поэтому препараты шиповника рекомендуются при анацидных гастритах. Плоды шиповника используют как поливитаминное, общеукрепляющее и повышающее сопротивляемость организма средство, при гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, различных инфекционных заболеваниях, ожогах, обморожениях, ранениях.

Питательная ценность продукта «Нутрикон-янтарь» представлена в табл. 13.

Таблица 13

**Содержание основных действующих питательных веществ
в Нутриконе-янтарь**

Питательные вещества	Содержится в 100 г продукта	Содержится в 30 г продукта	Обеспечение суточной потребности, %
Пищевые волокна, г	63	19	55–65
Белки, г	14,4	4,3	4–5
Общие жиры, г	3	0,9	Около 1
Ненасыщенные жирные кислоты, г	0,8	0,24	4–5
Углеводы, г	15,8	4,7	1
β-каротин и каротиноиды, мг	0,37	0,12	5–6
B1 (тиамин), мг	0,13	0,04	2,5
B2 (рибофлавин), мг	0,73	0,22	8–11
B6 (пиридоксин), мг	1,1	0,33	11–16
PP (ниацин), мг	15	4,5	20–30
Витамин С, мг	40,3	12,2	12–17
Е (α-токоферол), мг	6,4	1,94	6–19
Калий, мг	1100	333	6–12
Натрий, мг	67	20	Менее 1
Кальций, мг	180	54	6
Магний, мг	320	97	20–30
Железо, мг	16	4,8	30
Кремний, мг	52	15,7	*
Марганец, мг	9,9	3	30–60
Цинк, мг	6,35	1,9	15–20
Медь, мг	0,92	0,28	14
Янтарная кислота, мг	495	150	**
Энергетическая ценность, ккал	136	41	1,6

Источник: Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, 1992.

Процент суточной потребности рассчитан на 2500 ккал.

* Суточная норма потребления не установлена.

** Клинически эффективная доза (Кондрашова М. Н., 2002 г.).

Благодаря многокомпонентности состава, продукт обладает не только всеми эффектами янтарной кислоты, но также saniрующим (очищающим), антистрессовым, общеукрепляющим, адаптогенным, антиоксидантным эффектами. Нутрикон-янтарь оказывает благо-



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации

№ 77.99.23.3.У.4013.5.06

от 11.05.2006 г.

В соответствии с Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», продукция (наименование продукции, вещества, препарата, наименование и юридический адрес изготовителя, область применения):

биологически активная добавка к пище "Нутрикон-Янтарь" (гранулы в пакетах от 350 г до 400 г) (ТУ 9197-011-16564868-06); продукция изготовлена ООО "НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий", 630055, г. Новосибирск, ул. Российская, 26, подъезд - 2 (адрес производства: 633011, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Линейная, 5/12), Российская Федерация; для реализации населению через аптечную сеть и специализированные магазины, отделы торговой сети в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника пищевых волокон, флавоноидов и янтарной кислоты.

прошла государственную регистрацию, внесена в государственный реестр и разрешена для изготовления на территории Российской Федерации, ввоза на территорию Российской Федерации и оборота.

Настоящее свидетельство выдано:

на основании экспертного заключения ГУ НИИ питания РАМН №72/Э-7907/6-06 от 22.02.2006 г. Рекомендации по применению: взрослым по 2 чайных ложки (10 г) 3 раза в день, заливая водой или соком, во время еды. Продолжительность приёма - 3-4 недели с повторным приёмом при необходимости. Срок годности - 12 месяцев. Хранить при комнатной температуре в сухом месте. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, острый панкреатит, острая непроходимость кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Срок действия свидетельства о государственной регистрации установлен на весь период промышленного изготовления российской продукции и ввозки импортной продукции

Руководитель (заместитель руководителя)
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека




М. П. Онисченко

№ 0029248

М. П.

127994, Москва, Вадковский пер., 18/20



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

ДИПЛОМ

на основании Решения Президиума
Российской Академии Естественных Наук
№ 153 от « 30 » октября 2002 г.

БАД «НУТРИКОН-ФИТО»
БАД «НУТРИКОН-ГРИН»
БАД «НУТРИКОН-ГОЛД»

ООО «НИИ лечебно-оздоровительного
питания и новых технологий»

н а г р а ж д а ю т с я

**Почетной медалью Академии
«За практический вклад в укрепление здоровья нации»**



Президент
Академии

Главный ученый секретарь
Академии

Рег. № 144, дата « 01 » ноября 2002 г.

творное воздействие на функционирование органов желудочно-кишечного тракта, стимулируя моторно-эвакуаторную функцию кишечника, улучшая желчеотделение, поддерживая и облегчая работу печени; способствует поддержанию нормального баланса кишечной микрофлоры.

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА

- стимулирует выработку энергии в клетках, усиливает кислородный обмен в органах и тканях (активируя ряд важнейших ферментов тканевого дыхания), улучшает синтез белка;
- обладает антиоксидантным эффектом, обезвреживает свободные радикалы, способствует нейтрализации различных токсических веществ (в том числе от курения, алкоголя, наркотиков) и опухолевых клеток;
- улучшает микроциркуляцию в органах и тканях, нормализует работу большинства органов: мозга, сердца, почек, печени и др.;
- нормализует функции кишечника, способствует выведению токсических продуктов естественного обмена и пищеварения;
- оказывает мягкий желчегонный эффект, снижает уровень желчных кислот и литогенность желчи;
- способствует выведению радиоактивных, канцерогенных веществ из организма, препятствует всасыванию нитратов, нитритов, гербицидов, пестицидов из желудочно-кишечного тракта;
- оптимизирует обмен веществ, способствует нормализации жирового и углеводного обмена: снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития атеросклероза и инфаркта миокарда;
- повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- активирует основные физиологические функции организма в пожилом возрасте, замедляя биологическое старение организма и повышая устойчивость к инфекционным заболеваниям;
- оказывает мягкое успокаивающее действие.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

У практически здоровых людей:

- с целью обогащения рациона питания комплексом пищевых волокон, витаминов группы В, С и микроэлементов;
- при физическом, умственном и психическом переутомлении, при длительном воздействии стрессовых факторов, нервном истощении;
- при беременности и в период лактации;
- в спорте для улучшения энергетического обмена в организме при физических тренировках.

В профилактике и комплексной терапии:

- астенических состояний после соматических, в том числе инфекционных заболеваний, снижении работоспособности;
- хронических заболеваний кишечника: хронический запор, дисбактериоз, геморрой, дивертикулез толстой кишки;
- заболеваний печени и желчевыводящих путей: дискинезия желчевыводящих путей, холангит, холецистит, желчно-каменная болезнь, хронический гепатит, в том числе вирусный;
- нарушений обмена веществ: избыточный вес и ожирение, сахарный диабет, нарушения функции щитовидной железы;
- сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероз, гиперлипидемия, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, кардионевроз;
- аллергических заболеваний, в том числе нейродермите;
- интоксикаций различной этиологии (отравления, в том числе алкогольные, похмельный синдром);
- повышенной возбудимости, истерии, неврастении;
- для снижения побочного действия лекарственных препаратов;
- в реабилитационных программах больных, перенесших тяжелые соматические или инфекционные заболевания.

ПРИМЕНЕНИЕ И ФОРМА ВЫПУСКА

Биологически активная добавка «Нутрикон-янтарь» представляет собой цилиндрические гранулы весом 0,15–0,2 г серо-коричневого цвета, упакованные в полиэтиленовый пакет. Вес упаковки 400 г.

Профилактическая суточная доза Нутрикона-янтарь – 1 столовая ложка (10 г) 3 раза в день до или во время еды. Принимать, запивая любой жидкостью (не менее 150 мл на 10 г продукта). Водный режим в течение дня – 1,5 л в сутки. Детям суточная доза обычно назначается из расчета 0,2 г на 1 кг массы тела. Профилактические и лечебные курсы обычно продолжаются 1–2 месяца. Рекомендуется повторять курсы через 1–3 месяца перерыва.

Побочные действия

Применение Нутрикона-янтарь в рекомендуемых дозах побочных эффектов не вызывает. В первые дни приема продукта возможно повышенное газообразование в толстой кишке, чувство дискомфорта в животе, слабительный эффект. При уменьшении дозы продукта побочные эффекты исчезают и через 3–5 дней можно вернуться к рекомендованной дозе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Непереносимость компонентов, входящих в состав Нутрикона-янтарь, непроходимость кишечника органической природы (тяжелая спаечная болезнь, опухоль, уменьшающая просвет кишечника, и т. п.), обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острый или обострение хронического панкреатита, желчно-каменная болезнь с частыми болевыми приступами. С осторожностью принимать продукт при артериальной гипотензии, тяжелой брадикардии, а также людям, профессия которых требует повышенного внимания (водители, диспетчеры и т. п.).

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ



- АТФ** – аденозинтрифосфорная кислота
- АФК** – активные формы кислорода
- БАД** – биологически активная добавка
- ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека
- ВОЗ** – Всемирная организация здравоохранения
- ДНК** – дезоксирибонуклеиновая кислота
- ИБС** – ишемическая болезнь сердца
- МКЦ** – микрокристаллическая целлюлоза
- ПВ** – пищевые волокна
- ПДК** – предельно допустимая концентрация
- ПНЖК** – полиненасыщенные жирные кислоты
- РНК** – рибонуклеиновая кислота
- СРК** – синдром раздраженного кишечника
- ЦКБ СО РАН** – Центральная клиническая больница Сибирского отделения Российской академии наук

ЛИТЕРАТУРА



1. Авцын А. П. и др. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. М.: Медицина, 1991, 496 с.
2. Бекл Е. А., Горунова Н. Н. Значение пищевых волокон в питании // Клиническая медицина, 1987, № 2, с. 123–127.
3. Брновец И. Н., Сакович М. Н., Хомич Е. Н. Пищевые волокна и их роль в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения // Здоровоохранение Белоруссии, 1984, № 6, с. 34–37.
4. Вайнштейн С. Г., Жулкевич И. В. и др. Пищевые волокна как модификаторы гомеостаза у больных сахарным диабетом // Терапевтический архив, 1987, № 11, с. 29–31.
5. Вайнштейн С. Г., Масик А. М. и др. Пищевые волокна и литогенный потенциал желчи // Терапевтический архив, 1986, № 6, с. 83–86.
6. Введение в общую микронутриентологию (биологически активные добавки) / Под ред. Ю. П. Гичева, Э. Огановой. Новосибирск, 1998, 216 с.
7. Вишняков А. Б., Власов В. Н. Зародыш здоровья. М., 2001, 72 с.
8. Григорьев П. Я., Яковенко А. В. Рук-во по гастроэнтерологии. М., 1997, 476 с.
9. Дергачев Э. Ф. Регуляция энергетического обмена и устойчивость организма. Путино, 1975, с. 195–200.
10. Дробот В. И. Использование нетрадиционного сырья в хлебопекарной промышленности. Киев, 1988, с. 58–65.
11. Дубинин А. В., Бабин В. Н. Клинические и метаболические эффекты применения пищевых волокон // Клиническая медицина, 1990, № 1, с. 15–21.
12. Использование масла зародышей пшеницы и Витазара в клинике внутренних болезней. Метод. рук-во для врачей. Новосибирск, 2001, 80 с.
13. Коршунов В. И., Иванова Н. П., Кафарская Л. И. и др. Нормальная микрофлора кишечника, дисбактериозы и их лечение: методические рекомендации. М., 1994.
14. Кретович В. Л. Биохимия зерна и хлеба. М., 1991, с. 6–13, 55–61.
15. Крылов Г. В., Козакова Н. Ф., Лагерь А. А. Растения здоровья. Новосибирск, 1989.
16. Лоранская Т. Н. Биологически активные добавки к пище, их применение в клинике внутренних болезней // Клиническая медицина, 1997, № 7, с. 18–21.
17. Мансуров Х. Х. Пищевая клетчатка, ее физиологическое и общепатологическое значение // Здоровоохранение Таджикистана, 1980, № 3, с. 13–16.
18. Морозов И. А. О пользе отрубей // Химия и жизнь, 1987, № 4, с. 54–57.
19. Нестерин М. Ф., Коньшев В. А. Пищевые волокна // Физиология человека, 1980, т. 6, № 3, с. 531–541.
20. Пищевые волокна / Под ред. В. В. Радзиевской (сер.: Физиология человека и животных). ВИНТИ, 1986, т. 32.
21. Прусаков В. М. Особенности формирования риска нарушения здоровья населения и его профилактика // Тез. докл. науч. сессии «Проблемы медицинской экологии и здоровья человека в Сибири». 27–29 июня 1996 г., с. 23–25.
22. Риго Я. Роль пищевых волокон в питании // Вопросы питания, 1982, № 4, с. 26–29.

23. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (Фитотерапия), 2-е изд. М., 1988.
24. Солдатова Г. С., Головырина Т. Н. Опыт клинического применения пищевой добавки «Нутрикон» в лечении желчно-каменной болезни и хронических заболеваний кишечника. // Актуальные вопросы современной медицины: Тез. докл. VI науч.-практ. конф. врачей. 24–26 апреля 1996 г. Новосибирск, 1996, т. 2, с. 195.
25. Солдатова Г. С., Головырина Т. Н. Нутрикон в терапии больных с хроническими запорами. // Тез. докл. V Рос. национального конгресса «Человек и лекарство». 21–25 апреля 1998 г. М., 1998, с. 408.
26. Солдатова Г. С., Голубкина Т. Н., Посева М. И. и др. К вопросу об обеспеченности селеном больных гемобластозами. 8-я науч.-практ. конф. врачей. Новосибирск, 1998.
27. Справочник по диетологии. / Под ред. М. А. Самсонова, А. А. Покровского. 2-е изд. М., 1992.
28. Султанкулова А. С., Демьянович П. Д., Сарыбаева Р. И. и др. Пищевые ингредиенты и здоровье человека. // Матер. III Междунар. симп. «Эндозкология и реабилитация». 19–26 июня 1997 г. Чолпон-Ата, 1997, ч. II, с. 154–159.
29. Тупельян В. А. Стратегия разработки, применения и оценки эффективности биологически активных добавок к пище. // Вопросы питания, 1996, № 6, с. 3–11.
30. Хазанов В. А. Фармакологическая регуляция энергетического обмена. // Матер. IX Российского конгресса «Человек и лекарство». М., 2002, с. 3–16.
31. Шатерников В. А., Вомаев М. Н. О новых физиологических нормах питания: Медико-биологическая оценка новых источников пищевых веществ. Ростов-на-Дону, 1984, с. 5–9.
32. Шендеров Б. А., Манвелова М. А. Функциональное питание и пробиотики: микрoэкологические аспекты (из сер.: В помощь практикующему врачу). М., 1997.
33. Burr M. L. et al. Antioxidants and cancer. // J. Human Nutr. Dietetics, 1994, vol. 7, p. 409–416.
34. Dadson P. M., Stocks J., Holdsworth G. High-fibre and low-fat diets in diabetes mellitus. // Br. J. Nutr., 1981, vol. 46, № 2, p. 289–294.
35. Estwood M. A., Robertson J. A., Brydon W. G. et al. Dietary fibre. // Lancet, 1983, vol. 23, № 77, p. 202–206.
36. Food and Nutrition Board. Recommended Daily Allowances. 10th ed. Washington, Nat. Acad. Press, 1989.
37. Gavella M. et al. Superoxide scavenging capacity of human seminal plasma. // Int. J. Andrology, 1996, vol. 19, p. 82–90.
38. Golubkina N. F., Alifhan G. V. The Human Selenium Status in 27 Regions of Russia. // J. Trace Elements Med. Biol., 1999, vol. 13, p. 15–20.
39. Helliouvarra M. et al. Serum antioxidants and risk of rheumatoid arthritis. // Ann. Rheum. Dis., 1994, vol. 42, p. 558–562.
40. Maxwell S. R. J. et al. Antioxidant Status in patients with uncomplicated insulin dependent and non-insulin dependent diabetes mellitus. // Eur. J. Clin. Invest., 1997, vol. 26, p. 484–490.
41. Mitrevski A. et al. Total Antioxidant Status and Superoxide Dismutase after Cerebrovascular accident. XVI Inter. Cong. of Clinical Chemistry, London, 1996, Poster A 106.
42. Rudning A. A. Prophylactic effect of dietary fibre in duodenal ulcer effect. // Lancet, 1982, vol. 2, № 8301, p. 730–739.
43. Stephen A. V., Gumming J. Mechanism of action of dietary fibre in human colon. // Nature, 1981, vol. 284, № 5753, p. 283–284.

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	3
История предприятия «НАМИ-Арус» и создания Нутрикона	6
Питание и здоровье	14
Нутрикон – биологически активная добавка к пище лечебно-профилактического назначения	29
Нутрикон-голд и его применение	62
Нутрикон-грин и его применение	72
Нутрикон-плюс и его применение	82
Нутрикон-фито и его применение	95
Нутрикон-хром и его применение	111
Нутрикон-селен и его применение	124
Нутрикон-янтарь и его применение	140
Список сокращений	148
Литература	149

Научно-справочное издание

**Солдатова Галина Сергеевна, Мазо Владимир Кимович,
Егиазарян Гагик Геворкович**

**ПРОДУКТЫ СЕРИИ «НУТРИКОН»
И ИХ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Под редакцией члена-корреспондента РАМН

И. А. Морозова

Редактор *О. А. Кислова*
Художественное оформление *Л. Н. Ким*
Технический редактор *О. М. Вараксина*
Компьютерная верстка *С. Ю. Арнгольд*
Корректоры *И. А. Абрамова, В. В. Борисова*

Подписано в печать 29.07.08. Формат 60×84 1/16. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Печ. л. 9,1. Заказ № 162.

НП «Академическое издательство «Гео»
630090, Новосибирск, просп. Академика Коптюга, 3
тел./факс (383) 330-79-08
[http:// www.izdatgeo.ru](http://www.izdatgeo.ru)