



Хлеба для активного долголетия ВитАктив*.

Сахар (конечный продукт – глюкоза) является веществом, который организмом потребляется для преобразования в митохондриях в **Аденозинтрифосфорные кислоты** (сокр. *АТФ*), которые имеют большое значение в обмене энергии и веществ в организме человека, и являющихся универсальным источником энергии для всех биохимических процессов, протекающих в нашем организме. За транспортировку сахара из крови к клеткам отвечает гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Повышенное содержание сахара в крови называется диабетом. Отсутствие инсулина – сахарный диабет Первого типа (аутоиммунное заболевание). Нарушения секреции инсулина или сниженной чувствительности тканей к действию инсулина ([инсулинорезистентности](#)) – диабет второго типа (метаболическое заболевание) – как правило приобретенное и излечимое. В случае диабета (1 и 2 типа) в крови наблюдается повышенное содержание сахара ($\geq 5,6$ ммоль/л). Задача стоит в том еще и в том, чтобы обеспечить питание человеку - сбалансированными питательными веществами: белки, жиры, углеводы и волокна, не повышая уровень сахара в крови.

Эту задачу решают Хлеба для активного долголетия – ВитАктив*.

Гликемический индекс (ГИ) - показывает **на сколько** быстро съеденный продукт может увеличить содержание сахара в крови. У каждого продукта есть собственный показатель (0-100), например, у глюкозы ГИ равен 100. Это значит, что глюкоза попадет в кровь мгновенно, поэтому является главным показателем, с которым сравнивают все продукты.

Также существует показатель, помогающий спрогнозировать насколько повысится в крови содержание сахара, и как долго оно будет пребывать на высокой отметке – **гликемическая нагрузка (ГН)**, который показывает какое **количество** сахара в 100 граммах.

Формула подсчета ГН следующая: ГИ умножается на величину углеводов, а затем делится на 100.

$$\text{ГН} = (\text{ГИ} \times \text{углеводы}) : 100$$

Гликемическая нагрузка доказывает, что прием в пищу продуктов с низким показателем ГИ, но содержащим множество углеводов для похудения абсолютно неэффективно. Следовательно, собственная гликемическая нагрузка, может самостоятельно контролироваться каждым из нас, для этого необходимо просто выбирать пищу, имеющую низкий ГИ либо уменьшить потребление быстрых углеводов.

Диетологи разработали такую шкалу уровней ГН для каждой порции еды:

минимальным является уровень ГН до 10;

умеренным – от 11 до 19;

© Все материалы являются объектами авторского права.

Запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя.



повышенным – 20 и более.

Выводы** из научных исследований и мета-анализов данных исследований:

1. Употребление пищи с большим содержанием углеводов (сахара, варенья, каш, мучных и макаронных изделий, меда, фруктов и т.п.) способствует повышению уровня глюкозы и инсулина в крови и уменьшению чувствительности клеток к инсулину. Исследования на животных показывают, что чем ниже уровень инсулина в крови и выше чувствительность к нему, тем дольше они **живут и медленнее стареют, имеют лучшие показатели здоровья.**

2. Прием пищи, богатой углеводами, приводит к повышению уровня сахара и инсулина в крови, все больше доказательств того, что употребление быстрых углеводов (сахара, варенья, сладостей, мучного и т. п.) повышает риск высокого артериального давления (гипертонической болезни) из-за того, что углеводы могут снижать чувствительность к инсулину.

3. ВОЗ **строго настоятельно рекомендует сократить ежедневное потребление быстрых углеводов в идеале до 5%** от ежедневной калорийности питания.

4 марта 2015 г. опубликовано новое руководство Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в котором  **World Health Organization** взрослым и детям всех стран настоятельно рекомендуется сократить ежедневное потребление свободных сахаров, чтобы они составляли менее 5% от суммарного энергопотребления. Одним словом, **ВОЗ призывает к снижению гликемической нагрузки рациона питания.**

www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en

4. Высокий уровень инсулина в крови способствует сокращению жизни не только животных, но и человека. Риск смерти от рака и сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает при повышении уровня инсулина и инсулинорезистентности, даже если нет сахарного диабета. Исследование Университета Штата Иллинойс в Урбана-Шампейн, Иллинойс, 2018 г www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29604042.

5. Из всех диет наиболее подходящая для человека, обеспечивающая сохранение здоровья и продление активной фазы жизни — **это диета с низкой гликемической нагрузкой.** Диета для долголетия базируется на диете с низкой гликемической нагрузкой. Рацион питания такой диеты базируется на снижении уровня инсулина в крови путем исключения быстрых углеводов с акцентом на улучшение микробиома и сокращение Конечных Продуктов Гликирования (образуются при термической обработке пищи).

6. Прием пищи, богатой углеводами, приводит к повышению уровня инсулина в крови, все больше доказательств того, что употребление быстрых углеводов (сахара, варенья, сладостей, мучного и т. п.) повышает риск высокого артериального давления (гипертонической болезни) из-за

© Все материалы являются объектами авторского права.

Запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя.



того, ВОЗ строго настоятельно рекомендует сократить ежедневное потребление быстрых углеводов в идеале до 5% от ежедневной калорийности питания.

7. Растет количество исследований, показывающих связь между употреблением продуктов с высоким гликемическим индексом (быстрые углеводы) и высоким артериальным давлением, например, женщины, которые пьют один стакан сладкого напитка в сутки, имеют более высокое артериальное давление, замена сладких напитков на несладкие снижает артериальное давление. Употребление в пищу сахарозы и продуктов, значительно повышающих уровень глюкозы в крови, стимулирует симпатическую нервную систему, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению секреции гормона ренина, задержке натрия почками и повышению сопротивления сосудов. Все это приводит к повышению артериального давления. В результате употребления быстрых углеводов возникают высокие скачки уровня инсулина в крови, снижается чувствительность к инсулину. Возникает гиперинсулинемия, гипертоническая болезнь. И наоборот, примерно 50% гипертоников имеют повышенный уровень инсулина в крови, у нормотоников этот показатель составляет 10%. У пациентов с высоким артериальным давлением, как правило, снижена чувствительность к инсулину, увеличен базальный уровень инсулина, и уменьшена скорость утилизации глюкозы после внутривенного теста на толерантность к глюкозе.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20800119

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21357284

<http://openheart.bmj.com/content/1/1/e000167.full>

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17646581

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20497980

8. В Италии в 2010 году население в возрасте от 100 лет и старше насчитывает 14 тысяч человек. Итальянцы одни из рекорсменов по продолжительности жизни. В настоящее время на одного мужчину приходится почти пять столетних женщин в Италии. Тем не менее, в Италии наблюдается уклон с севера на юг в соотношении женщин и мужчин среди долгожителей в сторону мужчин. В Сицилии, самом большом средиземноморском острове, есть несколько мест, где много мужчин-долгожителей (от 100 до 107 лет) по отношению к среднему показателю по Италии. То есть значительно больше, чем в самой Италии — в 4,32 раза. 10,37 долгожителей на 10000 человек, тогда как в Италии всего 2,4 человека на 10000. Оценка их питания показала, что в их средиземноморском питании очень низкий гликемический индекс рациона и **низкая гликемическая нагрузка** рациона. Иными словами, нет быстрых углеводов, но большое количество овощей. Хотя они едят достаточно фруктов, но это лучше, чем есть сладости и мучное. Аналогичная ситуация наблюдается и в Сардинии. Университет Палермо, Италия 2012.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22524271



9. Напрашивается вывод о том, что **диета с низкой гликемической нагрузкой** может улучшать прогноз выздоровления при раке.

ГН - Рак выживаемость. Университет Штата Иллинойс в Урбана-Шампейн, Иллинойс, 2018г.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29604042

10. Более высокая диетическая гликемическая нагрузка были статистически значимо связаны с повышенным риском рецидива и смертности у больных раком толстой кишки III стадии. При высокой Гликемической нагрузке высокий инсулин связывается с рецептором инсулина на поверхности клеток рака и стимулирует пролиферацию клеток при этом подавляя апоптоз. А **диета с низкой гликемической нагрузкой** может улучшать прогноз лечения рака.

ГН - Рак повышение смертности. Дана-Институт Рака Фарбера, Бостон, США, 2012 г

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23136358

11. Продукты с большим значением ГН – увеличивают частоту Ишемической Болезни сердца и инсультов. Китайско-германская Лаборатория молекулярной медицины (мета-анализ 2012 года)

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23284926

12. Университет Калгари, Канада, 2017 г. и Университет Южной Флориды, 2015 г. **Диета с низкой гликемической нагрузкой** связана с лучшей когнитивной функцией у пожилых людей и с более медленным когнитивным старением при наблюдении в течение 16 лет

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756038

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25149688

13. Но хорошая новость в том, что именно **диета с низкой гликемической нагрузкой** благоприятно действует на микрофлору людей. Департамент питания и пищевых наук, Университет Рединга, 2012 г. Великобритания.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22360862

Общие выводы**: *диета с низкой гликемической нагрузкой продляет активное долголетие, позволяет снижать сахар в крови и вес (здоровым людям), людям с ограничением в пищевом рационе позволяет контролировать биохимические показатели крови.*

Хлеба для активного долголетия ВитАктив* – идеальное решение для задачи сбалансированного питания в сочетании с высочайшим вкусом, свежестью, натуральностью, пользой и ценой. В состав ВитаАктива входят

© Все материалы являются объектами авторского права.

Запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя.



РУСХЛЕБ

растительные белки, растительные жиры, сложные углеводы, растворимые и нерастворимые волокна, сухие продукты брожения (БЕЗ Е-добавок, БЕЗ химических улучшителей).

***Хлеба ВитАктив имеют** - Гликемический Индекс менее 20, Гликемическая Нагрузка менее 10 (значения расчетные и зависят от индивидуальной чувствительности организма).

****Перед применением рекомендаций, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.**

Материалы взяты из исследования:

<http://nestarenie.ru/ol-diet.html>