

AquaSource Liquid Gold Complex Vitamin D3



Одобрен от обществото на веганите и без глутен!

AquaSource Комплекс Течно злато осигурява важни мастни киселини - Омега-3, Омега-6, Омега-7 и Омега-9 от различни растителни източници, които допринасят за здравето на сърцето и ставите, за хормоналния баланс и др. Добавянето на масло от едноклетъчни водорасли, богато на докозахексаенова киселина (DHA), увеличава допълнително ползите от Омега-3.



Мария Добрева

Нашата специална смес съдържа витамин D3 от растителен източник, което допринася за изграждането и поддържането на здрави кости и зъби и осигурява допълнителна подкрепа за имунната система.

Това прави Комплекс Течно злато многостранна хранителна добавка за нашия хранителен режим.

В тази статия правим преглед на съставките и на детайлите, свързани с добавянето на витамин D3.

За мазнините в диетата и Омега мастните киселини

Необходимо е някои мазнини в диетата да бъдат строго ограничени, тъй като представляват риск за здравето. Това са т. нар. „наситени мазнини“, присъстващи в мазното месо, включително някои продукти от свинско и пилешко месо, определени млечни продукти, както и кокосово и палмово масло.

Други мазнини, като полиненаситените, са важни за поддържане на доброто здраве. Те са известни като „Омега мастни киселини“. Важни в храненето са Омега-3, Омега-6, Омега-7 и Омега-9. (Цифрата на Омега съответства на нейното положение в съответната молекулярна верига. Практическите разлики ще бъдат обяснени накратко.)



Омега-3 и Омега-6 мастни киселини
Те са незаменими за доброто здраве. Тези важни хранителни вещества играят роля за здравето на кожата и качеството на косата, поддържат здравето на сърдечносъдовата система, влияят на хормоналния баланс, а някои от тях участват в развитието и поддържането на мозъка и нервната система на бебето, което позволява на мозъчните клетки да функционират и комуникират. Световната здравна организация препоръчва минимален прием на мастни киселини Омега-3, равняващ се на 0.5-2% от дневния прием на енергия.

Омега-7 е мононенаситена мастна киселина, която участва в поддържане здравето на сърдечносъдовата система и мускулите. Има доказателства, че Омега-7 участва в контрола на телото и може да бъде от помощ при промените, настъпващи при жените с увеличаването на възрастта.

Омега-9 принадлежат към семейство ненаситени мазнини, открити в някои растителни и животински мазнини. Известни са още като „олеинова киселина“ или „мононенаситени мазнини“. Омега-9 подпомага поддържането на сърдечно-съдовата система.

За витамин D

Витамин D е мастноразтворим витамин, който подпомага усвояването на калция и нормалния растеж на костите и участва в поддържане на имунните функции. Кожата произвежда витамин D, когато е изложена на слънчева светлина. Но ако прекарваме повече време на затворено или живеем в климатичен пояс с минимално слънчево греене, вземането на добавка може да бъде от основно значение за поддържане на здравето.

Много от по-възрастните хора не излизат достатъчно на слънце и имат проблеми с абсорбирането на витамин D. През последните десетилетия масово прекарваме твърде много време в затворени помещения и така се лишаваме от чист въздух и здравословна слънчева светлина. И помнете - не е достатъчно да прекараме само няколко минути навън, изложени на слънце само едната ръка или лицето си. Освен това повечето хора използват кремове с висок слънцезащитен фактор, които възпрепятстват активирането от слънцето на производството на витамин D в тялото ни.

❓ Знаете ли, че...

Добри хранителни източници на витамин D са мазната риба, рибеното масло, яйченият жълтък, маслото и черният дроб. Трудно обаче бихме си осигурили само чрез диетата достатъчни количества от този витамин, тъй като богатите му натурални източници са рядкост. Това може да бъде особено трудно за вегетарианците и веганите. Поради тези причини вземането на натурална добавка може да бъде от полза.

Витамин D2 и D3

Има две форми витамин D, които се различават в зависимост от своя произход. Принципно витамин D2 е на растителна основа, а витамин D3 - на животинска. Когато бъде изложена на светлина, кожата произвежда витамин D3.

Витамин D3 се справя по-ефективно с възстановяването на нужното ниво на витамин D в тялото. И двете форми се абсорбират пълноценно в кръвоносната система. Черният дроб обаче ги метаболизира различно - той метаболизира витамин D2 в 25-hydroxyvitamin D2 и витамин D3 - в 25-hydroxyvitamin D3. Тези две съединения са известни като „калцифедиол“. Калцифедиолът е главната циркулираща форма на витамин D. И двете форми, витамин D2 и D3, се усвояват ефективно и не трябва да се смята, че витамин D2 е с по-ниска хранителна стойност. Просто витамин D3 се преработва малко по-ефективно от тялото.

AquaSource витамин D3

AquaSource използва витамин D3V®, уникална 100% растителна форма витамин D3 от водорасли. Те се култивират в Европа при абсолютен контрол върху качеството и чистотата с пълна отговорност за състоянието на околната среда. Водораслите се култивират за храна от десетилетия.

Макар да е на растителна основа, той проявява метаболитните характеристики на D3. Не е ГМО и е 100% подходящ за вегетарианци и вегани.



AquaSource Комплекс Течно злато

Витамин D3

Омега-3, Омега-6, Омега-7 и Омега-9

AquaSource Комплекс Течно злато представлява комбинация от следните натурални съставки:

Масло от усойниче - растително масло, извлечено от семената на растението усойниче (*Echium plant*), без ГМО. Това масло е богат източник на мастни киселини Омега-3 и Омега-6. Преобразува се от тялото за задоволяване на хранителните му нужди по-лесно отколкото маслото от ленено семе например.

Масло от морски зърнастец - извлича се от листата, плодовете и семената на растението морски зърнастец (*Hippophae rhamnoides*), малък храст, растящ на голяма надморска височина в региона на северозападните Хималаи. Понякога наричан „свещения плод на Хималаите“, морският зърнастец може да се прилага директно върху кожата или да се консумира. Използва се от хилядолетия.

Маслото от морски зърнастец осигурява Омега-7 мастни киселини, които подпомагат поддържането на нормалното състояние на кожата и деликатните лигавици на дихателната, храносмилателната и пикочополовата система.

Schizochytrium Sp. - тип морско микроводорасло с естествената способност да произвежда изключително богати на DHA Омега-3 мастни киселини.

Витамин D3V® - уникална 100% растителна форма витамин D3 от водорасли. Те се култивират в Европа при абсолютен контрол върху качеството и чистотата, с пълна отговорност за състоянието на околната среда. Водораслите се култивират за храна от десетилетия.





Ключови предимства:

- ✓ Съдържа Омега-7, дълговерижни Омега-3 и Омега-6 мастни киселини, включително ДНА.
- ✓ Уникални растителни масла, които се преобразуват по-ефективно в ейкозапентаенова киселина (EPA) от маслото от ленено семе.
- ✓ Уникална 100% растителна форма витамин D3V®.
- ✓ Одобрено от обществото на веганите.
- ✓ Без глутен.
- ✓ Подходящо за цялото семейство, включително бебета и деца.

Здравни твърдения, одобрени от ЕОБХ:

- ✓ Витамин D допринася за нормалното абсорбиране/използване на калция и фосфора.
- ✓ Витамин D способства за поддържане на костите в нормално състояние.
- ✓ Витамин D подпомага поддържането на нормални мускулни функции.
- ✓ Витамин D допринася за поддържането на зъбите в нормално състояние.
- ✓ Витамин D способства за нормалното функциониране на имунната система.

Обобщение

Нашата специална комбинация съдържа витамин D3 на растителна основа, който допринася за изграждането и поддържането на здрави кости и зъби и осигурява допълнителна помощ за имунната система. AquaSource Комплекс Течно злато Витамин D3 е универсална хранителна добавка, подходяща за почти всеки хранителен режим.

AquaSource Комплекс Течно злато осигурява важни мастни киселини – Омега-3, Омега-6, Омега-7 и Омега-9 от различни растителни източници, които допринасят за здравето на сърцето и ставите, за хормоналния баланс и др.

Идеален за вегетарианци и вегани, AquaSource Комплекс Течно злато се комбинира прекрасно с AquaSource Комплекс Мастни киселини и е идеален в съчетание с AquaSource Органични Водорасли, AquaSource Органична Зелена Енергия и AquaSource Водорасли Морска енергия.



Пълна информация за хранителните качества на всички продукти на AquaSource (съставки, указания, алергени и предупреждения, ако е приложимо) може да получите на нашия уебсайт www.aquasource.net.