

www.imed.guru



LAMININE IMMUNE+++ OMEGA+++ DIGESTIVE+++ LAMIDERM APEX / BUSINESS

Dlaczego otyłość staje się problemem?

Zgodnie z danymi Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom w USA (CDC), tylko jeden na 10 Amerykanów spożywa wystarczającą ilość owoców i warzyw zgodnie z zaleceniem federalnych instytucji zajmujących się żywieniem.

W aktualnie prowadzonym sondażu sponsorowanym przez CDC „System Nadzoru nad Czynnikiem Ryzyka Behawioralnego” są zbierane dane o zdrowych i niezdrowych przyzwyczajeniach przeciętnych Amerykanów. Wyniki wskazują na to, że spożycie owoców i warzyw jest przez cały czas za niskie.

Badacze stwierdzili, że tylko 13% mieszkańców USA spożywa zalecane półtora do dwóch kubków owoców dziennie. Jeśli chodzi o warzywa to sytuacja jest jeszcze gorsza. Mniej niż 9% Amerykanów spożywa zalecaną ilość dwóch do trzech kubków warzyw dziennie. W rankingu stanów, Kalifornia wykazuje najwyższe spożycie warzyw wynoszące „aż” 13%, podczas gdy ich konsumpcja w Tennessee i Mississipi jest zaliczana do najniższych i wynosi odpowiednio 6,2 i 5,5%.

Joy Dubost, licencjonowany dietetyk w Waszyngtonie określa te stwierdzenia „rozczarującymi”. „Częściowo problem może wynikać z faktu, że ludzie uważają za trudne spożycie dziennej zalecanej ilości owoców i warzyw. Dlatego, dietetycy i specjaliści ochrony zdrowia powinni lepiej pokazać jak można rozłożyć dzienną dawkę owoców i warzyw pomiędzy poszczególne posiłki.”

„Teraz już wiemy, co się stanie, jeśli ta tendencja się utrzyma. Wzrośnie otyłość i zwiększy się zapadalność na cukrzycę typu 2 i choroby układu sercowo-naczyniowego,” mówi Jordana Turkel, licencjonowany dietetyk w szpitalu Lenox Hill Hospital w Nowym Jorku.

ZNACZENIE SPOŻYCIA KOLOROWYCH OWOCÓW I WARZYW

Spożycie dużej ilości kolorowych owoców i warzyw jest istotne, ponieważ pomagają obniżyć ryzyko zapadalności na schorzenia przewlekłe takie jak otyłość, choroby serca i cukrzyca typu 2. Na przykład, owoce i warzywa mają na ogół niską zawartość tłuszczu, co pomaga zniżać cholesterol. Mają one również dużo błonnika, który hamuje wyrzuty cukru do krwi poprzez spowolnienie procesu trawienia.

Turkel wyjaśnia, że „ludzie, którzy chcą spożywać więcej warzyw mogą wprowadzić sałatki do swojej codziennej diety, nawet podawane jako przystawka do obiadu lub kolacji. Koktajle owocowe i warzywne są inną opcją”, ale należy uważać, aby używać odpowiednią ilość owoców i zawsze ze skórką”.

Latetia Moore, epidemiolog i autor badań, dodaje: „Spożycie dziennej zalecanej ilości owoców i warzyw wcale nie jest takie trudne. Wystarczy pół banana i pół jabłka - i już dzienną normę zjadłeś. Jeśli chodzi o warzywa - sałatka do obiadu i trochę jarzyn do kolacji wystarczy.”



Błonnik i naturalne węglowodany znajdujące się w owocach i warzywach są bardzo ważne - błonnik oczyszcza jelita i pomaga obniżyć poziom cholesterolu.

CO NALEŻY ZROBIĆ?

W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia i zmniejszenia ryzyka zapadania na choroby serca, cukrzycę typu 2 i nadwagę, pomyśl o spożywaniu większej ilości owoców i warzyw, a potem po prostu zrób to!

- Nawet jeśli nie gotujesz, to dostępne są opcje oszczędzające czas: gotowe sałatki, podgotowane warzywa i mrożone jarzyny w woreczkach do podgrzewania na parze.
- Unikaj restauracji fast-foodowych. Miej zawsze owoce pod ręką na przekąskę.
- Zmień sposób myślenia: świeże owoce i warzywa są w rzeczywistości znacznie tańsze niż większość mięs, owoców morza, serów a nawet niektórych gatunków pieczywa. Upewnij się, że warzywa zajmują najwięcej miejsca na twoim talerzu.
- Wdróż nowe przyzwyczajenia żywieniowe: owoce i warzywa do każdego posiłku.
- Włącz suplementy IMMUNE+++ i DIGESTIVE+++ do codziennej diety. IMMUNE+++ pomoże uodpornić organizm przed chorobami, natomiast DIGESTIVE+++ ułatwi wchłanianie składników odżywczych, dzięki czemu przyswoisz najwięcej z tego, co jesz.
- Jedna pomarańcza zawiera 90 jednostek witaminy C, natomiast jedna tabletkę IMMUNE+++ zawiera pięć razy więcej witaminy C niż pomarańcza. Witamina C jest szczególnie potrzebna białym krwinkom do niszczenia zagrożeń takich jak bakterie, wirusy i zmutowane komórki. Witamina C zawarta w preparacie IMMUNE+++ jest wchłaniana dwa razy szybciej niż inne jej rodzaje i pozostaje dłużej w krwiobiegu.
- IMMUNE+++ zawiera antyutleniacze pochodzące z żurawiny, jagód camu camu oraz unikatowej mieszanki grzybów, bogate w beta-glukany usuwające wolne rodniki i mające silne działanie immunologiczne. Te antyutleniacze zwalczają starzenie się wolnych rodników i pomagają w zachowaniu spójności komórek mózgu i innych narządów.
- Aby zoptymalizować korzyści uzyskiwane z IMMUNE+++ - zązywaj po jednej tabletkę rano i wieczorem; substancja ta jest rozpuszczalna w wodzie i organizm powinien mieć jej stały dopływ w celu podtrzymania wielu funkcji.



Zdrowe odżywianie i spożycie składników pokarmowych w odpowiednich ilościach może być trudne w codziennym życiu, ale dzięki regularnemu używaniu skutecznych suplementów diety LifePharm, masz o wiele większą szansę na lepsze zdrowie!)

www.imed.guru



LAMININE IMMUNE+++ OMEGA+++ DIGESTIVE+++ LAMIDERM APEX / BUSINESS

Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.