



Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Collected by: Aslan Shemilov

Ингредиенты AGEL PRO

Выделенная сыворотка

Выделенная сыворотка является наилучшим источником белка по нескольким причинам. Она легко усваивается. Она содержит очень небольшое количество молочных жиров и лактозы (менее 0,5%), что делает ее легко усвояемой людьми с непереносимостью лактозы. Она содержит более 90% чистого белка. Она является полноценным источником белка, потому что содержит 9 незаменимых аминокислот и несколько дополнительных, включая лейцин, который играет ключевую роль при построении мышечной массы и способствует сжиганию жира (сыворотка содержит на 50% больше лейцина, чем соя). Кроме того, сыворотка содержит самый высокий уровень аминокислот с разветвленной цепью (АРЦ) из всех натуральных источников пищи. АРЦ, в отличие от других аминокислот, вырабатываются прямо в мышечной ткани (другие аминокислоты вырабатываются в печени). Таким образом, они расходуются в первую очередь при физических упражнениях и тренировках.

Среднецепочечные триглицериды (СЦТ)

Из всех жиров, входящих в Ваш рацион, самыми здоровыми и легко усваиваемыми являются СЦТ. Например, длинноцепочечные триглицериды (ДЦТ), которые тоже присутствуют в Вашей еде, усваиваются гораздо труднее и быстрее превращаются в жир. СЦТ легко усваивается и быстро преобразуется в энергию организма, поэтому они не так легко превращаются в жир. По этим причинам, они использовались многие годы в медицинских пищевых формулах для кормления больных с низкоабсорбционными синдромами. СЦТ имеет высокое содержание лауриновой кислоты, основной жирной кислоты кокосовых орехов. Эта жирная кислота была признана за такие уникальные свойства, как противовирусные, антибактериальные и антипротозойные функции. Также в одном клиническом испытании полный мужчина, употреблявший пищу с высоким содержанием СЦТ, значительно похудел благодаря возросшему расходу энергии и окислению жиров. Таким образом, СЦТ могут рассматриваться как вещества, потенциально стимулирующие потерю веса.

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В2 (рибофлавин) относится к флавионам - естественным пигментам овощей, картофеля, молока и других продуктов питания. Важнейшим свойством витамина В2 является его участие в процессах роста. Рибофлавин способствует регенерации кожи и тканей, высвобождению энергии из пищи, участвует в формировании красных кровяных тел, оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения.

Признаки недостатка рибофлавина: дрожь тела, бессонница, незаживающие язвы и раны (новые клетки не могут сменить старые), воспаленные глаза, губы и язык. Рибофлавин находится в листовых овощах, мясе и молочных продуктах.

Витамин В3 (ниацин)

Водорастворимый витамин В3 (ниацин) способствует быстрому расщеплению белков, углеводов и жира в энергию. Ниацин отвечает за здоровье кожи и нервной системы, клеточный метаболизм, энергетические функции. Ниацин эффективно понижает уровень холестерина, может предотвращать или облегчать головные боли, способствует снижению кровяного давления.

Признаки недостатка ниацина: усталость, отсутствие аппетита, несварение желудка, дерматит, слабая память, бессонница. Ниацин находится в проросших зернах, пивных дрожжах, гречке, картофеле и мясе.

Витамин В6 (пиридоксин)

Водорастворимый витамин В6 (пиридоксин) играет большую роль в обмене жиров и кроветворении. Пиридоксин необходим для нормального функционирования кровеносной, нервной и иммунной системы, влияет на когнитивные функции. Витамин В6 активно участвует во многих химических реакциях с участием белков и аминокислот, обеспечивает нормальное функционирование мозга, способствует хорошему сну.

Признаки недостатка пиридоксина: анемия, депрессия, раздражительность, усталость, головная боль, расстройства нервной системы и дерматит. Витамин В6 находится в пивных дрожжах, бананах, картофеле, помидорах, курице, рыбе и мясе.