



Управление весом

- Управление весом является глобальной проблемой исключительной важности с точки зрения качества жизни и затрат на поддержание здоровья и производительность
- Про-активный сбалансированный подход к поддержанию здорового веса ведет к победе!
- Люди, добивающиеся постепенного снижения веса, составят большую часть рынка
- Успешное управление весом зависит от небольших, но постоянных изменений образа жизни, основанных на правильном режиме питания
- Компания DSM Nutritional Products может помочь потребителям успешно управлять своим весом благодаря микронутриентам
 - Fabulesse® помогает регулировать калории, снизить набор веса после диеты и улучшить формы тела путем контроля аппетита
 - Концентрированный экстракт зеленого чая Teavigo® превосходно подходит для продуктов, адресованных потребителям, ведущим здоровый образ жизни
 - Полный набор микронутриентов гарантирует правильное питание при диете

Проблема веса

Управление весом является чисто индивидуальной проблемой, с которой люди сталкиваются ежедневно. Поддержание здорового веса часто кажется достаточно иллюзорным. Популярные варианты похудения по мановению «волшебной палочки» являются на самом деле заведомо ложной надеждой на продолжительную потерю веса. Трудно придерживаться радикальной или шоковой диеты в течение длительного периода, поэтому небольшие, но устойчивые результаты являются единственным способом достижения здорового веса. Приложение усилий для его поддержания поможет изменить менталитет и неизбежно приведет к успеху в долгосрочном решении данной проблемы.

Краткие факты

- В мире, по крайней мере, 1,6 млрд. взрослых людей имеют избыточный вес или ожирение¹
- Количество людей с избыточным весом и ожирением резко возрастает в странах с низким и средним уровнями доходами¹
- Ежегодные затраты, связанные с ожирением, выросли до 10% от всех расходов на здравоохранение в США в 2009 году²
- Прямые затраты связанные с ожирением, составляют около 2-4% национальных расходов на здравоохранение в европейских странах, при этом, косвенные затраты могут оказаться вдвое выше³
- Экономические потери от хронических заболеваний, связанных с ожирением, по прогнозам достигнут 1,25 триллионов долларов США в пяти основных развивающихся странах⁴



¹⁻⁴ Данная информация основана на научных исследованиях, список которых предоставляется по запросу

Взвешивая бизнес потенциал

Глобально, проблема ожирения приобретает масштабы эпидемии. Она широко освещается средствами массовой информации, поэтому потребители имеют полную осведомленность о рисках для здоровья, связанных с избыточным весом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и болезнями суставов. Здоровая часть населения с небольшой, но управляемой озабоченностью своим весом составляет основную массу рынка продуктов для контроля массы тела.⁵

Согласно результатам последних исследований, 79% потребителей в США предпринимают усилия по сохранению или снижению своего веса.⁶ Поэтому неудивительно, что согласно прогнозам глобальный рынок, связанный с управлением весом и диетой, ежегодно будет удваиваться. Потребители находятся в постоянном поиске безопасных и эффективных средств, обеспечивающих немедленный и ощутимый результат.⁷

Эффективные стратегии управления весом:

- Фокус на поддержание баланса потребляемой и расходуемой энергии
- Работайте над постепенными, но стабильными изменениями образа жизни вместо радикальных диет
- Регулярно выполняйте физические упражнения, например, совершайте ежедневные 30-минутные пешие прогулки быстрым шагом
- Регулярно завтракайте и избегайте появления чувства голода, чтобы избежать переедания
- Ограничивайте поступление избыточных калорий путем контроля размера порций и наличием перекусов между основными приемами пищи

Чудес в управлении весом не бывает: здоровый образ жизни - ключевой фактором успеха

На рынке продуктов для контроля массы тела доминирующее положение занимают пищевые добавки, однако продажи напитков⁸ и молочных продуктов⁵ также демонстрируют стабильный рост в данном сегменте⁸. Компания DSM предоставляет очевидные преимущества для производства продуктов для похудения за счет предложения инновационных ингредиентов, обеспечивающих, хотя и небольшой, но устойчивый прогресс в управлении весом, а также микронутриентов, обеспечивающих адекватное потребление витаминов и минералов.

Наука управления весом

На первый взгляд, управление весом является довольно простой задачей, заключающейся в поддержании баланса между поступающей и расходуемой энергией. Но в реальности, это целый комплекс факторов, определяющих стратегию эффективного управления весом.

Энергия – это топливо для организма, необходимое для обеспечения его бесперебойного функционирования на протяжении всей жизни.

Она используется не только для сохранения физической активности, но также и поддержания нормальной температуры тела, обеспечивая баланс электролитов, образования новых тканей и энергоснабжения ряда органов.

Движения, как правило, потребляют около трети суточной энергии, при этом две трети используются для базового обмена веществ. Избыточная энергия, то есть энергия, неиспользованная организмом, превращается в жир и хранится для последующего использования.

У людей, стремящихся поддерживать здоровый вес, нередко возникает проблема переедания. Не являясь насущной необходимостью, питание стало социальным аспектом, приносящим людям дополнительные удовольствия. В настоящее время всегда в наличии деликатесные продукты питания, «провоцирующие» переедание.

Баланс потребляемой и расходуемой веса энергии необходим для поддержания стабильного веса

Употребление пищи больше не определяется одним только состоянием голода. Низкий расход энергии, обусловленный современным сидячим образом жизни, еще в большей степени способствует нарушению баланса энергии в направлении отложений жира.

Эксперты связывают наличие незначительного, но постоянного излишка энергии с избыточным весом и ожирением⁹. Последние исследования подтвердили, что взрослые люди с избыточным весом, потребляют ежедневно всего лишь на 100 килокалорий больше, чем их ровесники с нормальным весом.¹⁰⁻¹¹ По сравнению с усредненной нормой потребления на уровне от 2000 до 3000 калорий в день, это на удивление маленькая цифра. Тем не менее, даже незначительные уменьшение или увеличение суточного потребления калорий, являются важными факторами в стратегии управления весом.



Контроль аппетита

Аппетит регулируется сигналами, оповещающими организм о необходимости поесть или прекратить потребление пищи. Это важнейший процесс обеспечения энергией организма. Контроль аппетита играет существенную роль в управлении весом.

Постоянный контроль над чувством голода, позволяет уменьшить поступление лишних калорий при перекусах или переедания в процессе основных трапез¹² – двух основных типов поведения для людей, желающих похудеть.¹²

Сигналы аппетита контролируются посредством комбинированного действия механизмов обратной связи из различных частей тела. Наличие пищевых компонентов в нижней части пищеварительного тракта вырабатывают сигналы, передающие мозгу информацию о получении организмом достаточного объема пищи. Уровни ряда питательных веществ в крови, особенно аминокислот и глюкозы, могут также снижать или стимулировать аппетит.

Циркулирующие гормоны аппетита реагируют на нехватку пищи, изменения содержания жира и уровня инсулина. Эти факторы вносят совместный вклад в наше чувства голода и сытости.

Fabuless®

Продукты, приготовленные с использованием Fabuless®, отлично зарекомендовали себя в контроле аппетита у потребителей. Fabuless® представляет собой запатентованную эмульсию из двух естественно присутствующих в питании липидов растительного происхождения - пальмового и овсяного масла.

Уникальная эмульсия Fabuless® замедляет усвоение масел в пищеварительном тракте, приводя в действие сигналы о насыщении.¹⁸ Притупление чувства голода способствует снижению потребления пищи. Недавние исследования показали, что Fabuless® продлевает время продвижения продуктов питания в пищеварительной системе, тем самым контролируя аппетит.¹⁹

Клинические исследования доказали, что Fabuless® помогает управлять своим весом благодаря снижению аппетита и потребления калорий.

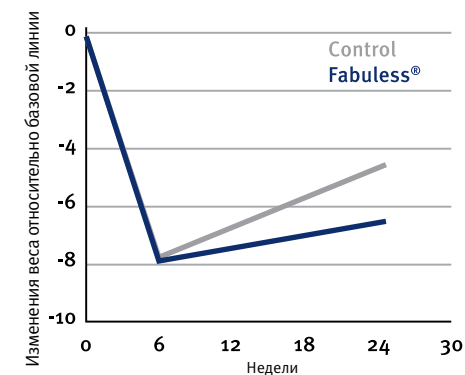
- Однократный прием Fabuless® может значительно уменьшить потребление калорий при последующих приемах пищи.²⁰⁻²²
- Люди, «сидящие на диете», на основе Fabuless® после четырех месяцев реализации программы снижения веса не восстанавливали первоначальный вес, сохраняя параметры тела и уменьшенные жировые отложения.²³⁻²⁴
- Fabuless® стимулирует ощущение насыщения^{21-22,25} и помогает снижать количество потребляемых калорий благодаря контролю над чувством голода.

Благодаря контролю над аппетитом, потребители могут отказаться от перекусов между основными приемами пищи и избежать переедания. Fabuless® помогает избавиться от лишних килограммов.

Результаты последних долгосрочных клинических исследований показали, что Fabuless® может помочь сбросить лишние килограммы.²³ Пятьдесят женщин с избыточным весом, употреблявшие в качестве питания продукт с Fabuless® теряли 8 килограмм веса за 6 недель. В последующие четыре месяца женщины, принимавшие Fabuless® по сравнению с контрольной группой

- Избежали набора потерянного веса
- Поддерживали уменьшенный размер талии

Fabuless® может существенно помочь снизить «Yo-Yo» эффект



Источник: Diepvens 200723

Жирные кислоты Омега-3

В настоящее время значительный интерес проявляется к роли омега-3 длинноцепочечным полиненасыщенным жирным кислотам (омега-3 ДЦ-ПНЖК) в управлении весом. Было показано, что ПНЖК вносит свой вклад в приобретение ощущения насыщения после приема пищи^{26,30}. Исследования продемонстрировали их способность снижать количество жировой ткани в организме. Рыба является основным источником омега-3 ДЦ-ПНЖК, однако многие люди не имеют возможность потреблять рыбу ежедневно, в таких случаях пищевые добавки могут стать удобной альтернативой.

Ускорение метаболизма

Teavigo®

Зеленый чай широко известен своими полезными для здоровья свойствами. Результаты недавних исследований показали, что зеленый чай, экстракт зеленого чая и его катехины, например ЭГКГ (эпиллокатехина галлат), могут усилить метаболизм и стимулировать окисление жира.³¹⁻³³ Предполагается, что катехины природного происхождения в зеленом чае являются регуляторами этих процессов, однако некоторые исследователи приписывают полученные результаты кофеину или их совместному действию.³⁴⁻³⁵ Компания DSM предлагает очищенный экстракт зеленого чая, Teavigo®, содержащий не менее 90% ЭГКГ.

Кальций

Кальций является жизненно важным минералом, выполняющим в организме множество важнейших функций.

Эпидемиологические исследования подтверждают, что потребление кальция способствует уменьшению жировой массы тела, возможно, за счет воздействия на обмен веществ и формированию жировых клеток.³⁶ Во многих исследованиях было выявлено, что дополнительно введение в рацион кальция способствуют экскреции жира.³⁷ Действие кальция не всегда сразу заметно, но может поддерживать процесс долгосрочного управления весом.³⁸

Витамин D

Витамин D часто называют солнечным витамином, поскольку он вырабатывается кожей под воздействием активного солнечного излучения, однако он может поступать с продуктами питания и пищевыми добавками. Он выполняет множество функций в организме человека, но наиболее значимой является поддержка здоровья костей. Низкие концентрации витамина D в сыворотке крови часто наблюдаются у людей, страдающих ожирением.³⁹⁻⁴¹ Витамин D стимулирует формирование мышц, а также участвует в регулировании метаболизма и развития жировых клеток.^{41,43} Низкие уровни содержания витамина D в организме, извещающие об окончании летней солнечной активности, могут служить организму сигналом прихода

зимы, то есть сезона, когда происходит замедление обмена веществ и накопление жиров.⁴⁴ Дополнительный прием витамина D для предотвращения его дефицита в организме, могут способствовать увеличению мышечной массы, а также воздействовать на метаболизм жировых клеток.

Правильный выбор продуктов при диете

Диета, основанная на сокращении поступления энергии, является широко распространенной стратегией достижения идеального веса. Как правило, уменьшение потребления пищи достигается уменьшением порций, использованием заменителей одного из приемов пищи или ограничением потребления некоторых продуктов питания.⁴⁵ К сожалению, снижение объема потребляемой пищи приводит к невозможности получить нужные количества необходимых питательных веществ.⁴⁶ Эта ситуация осложняется в результате применения популярных диет, которые, как правило, ограничивают поступление жизненно-важных нутриентов.^{47,48}

Комплексы поливитаминов и минералов помогают заполнить пробел в питании и гарантируют достаточное потребление этих жизненно важных микронутриентов в ходе строгих диет.

Простая таблетки поливитамина или продукт питания, обогащенный витаминами и минералами, гарантируют то, что потребность организма в микронутриентах будет удовлетворена, даже в случаях снижения потребляемой пищи.

**Снижайте потребление калорий,
но не микронутриентов**



Решения компании DSM для управления весом

Нутриенты или субстанции	Главные функции по поддержанию формы тела	Рекомендуемый уровень потребления для управления весом*
Витамины		
Quali®-D (Витамин D)	Помогает поддерживать мышечную массу, участвует в формировании жировых клеток	800 - 2000 ME
Комплексы поливитаминов и минералов	Обеспечивают достаточное потребление витаминов и минералов, особенно в условиях снижения объема потребляемой пищи	Рекомендованные суточные нормы потребления
Минералы		
Кальций	Увеличивает экскрецию жира, может снижать массу тела	1000 - 2000 мг
Нутрицевтики		
Fabules® (запатентованная эмульсия растительных масел)	Снижение потребления калорий за счет контроля аппетита, помогает не набрать потерянный вес, тем самым улучшая формы тела	2 - 5 г липидов
Teavigo® экстракт зеленого чая (эпигаллокатехина галлат)	Связан с повышенным окислением жиров	До 300 мг
Пищевые липиды		
ROPUFA®/ Life's DHA™ (омега-3 длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты)	Помогает контролировать аппетит	До 500 мг (ДГК и ЭПК)

Как мы можем помочь вашему Здоровью?

Наши нутриенты будут помогать детям правильно развиваться и защищать их на протяжении всех стадий детства.

Компания DSM располагает объемным портфелем инновационных, высококачественных и безопасных нутриентов, которые с учетом потребностей потребителей, знания рынка и прикладной экспертизы помогут привлечь внимание к Вашим продуктам, предназначенным для поддержания здоровья детей и подростков.

Мы являемся единственным в мире интегрированным производителем премиксов, витаминов и нутрицевтиков, способным создавать и доставлять свою продукцию по индивидуальным заказам в любую точку земного шара. Мы гарантируем Вам спокойствие и уверенность, благодаря нашим высококачественным премиксам, разработанным на основе результатов научных исследований, накопленному опыту и знаниям, присутствию во всех уголках мира и полной гарантии качества.

Через нашу всемирную сеть производственных мощностей по изготовлению премиксов, мы производим по вашим заказам любые комбинации нутриентов. Наши премиксы Quali®-Blends обеспечат правильный баланс ингредиентов для поддержания здоровья детей и подростков.

Компания DSM может помочь вам быстрее выйти на рынок с привлекательными и востребованными решениями для здоровья детей, которые по-настоящему работают.