



Берегите женщин!

С момента зачатия женское тело развивается для подготовки к выполнению уникальной роли женщин в жизни. Гены уже в начальный период определяют биологические различия между женщинами и мужчинами. Позднее различия в образе жизни, включая проблемы создания и сохранения семьи, вносят свой вклад в осознание женщинами основных принципов достижения благополучия.

Каждый из периодов жизни связан с присущими этому периоду проблемами поддержания здоровья. Юные девушки начинают осознавать свое предназначение, связанное с деторождением, в период быстрого физического и эмоционального развития, а также растущих потребностей в «строительных материалах» для обеспечения этих изменений. С наступлением репродуктивного возраста приходят и испытания, обусловленные месячными циклами, подготовкой к беременности и кормлению грудью. Позднее наступает период менопаузы с ослаблением защиты от эстрогенов и обострением возрастных проблем. Правильное питание может обеспечить поддержку здоровья женщин на всех возрастных этапах.

- В зависимости от жизненного периода, сложный женский организм нуждается в различных питательных веществах. Женщине особенно необходимо правильное питание на протяжении всего жизненного пути: в подростковом возрасте, в детородном возрасте, до, во время, и после менопаузы.
- Для достижения жизненного благополучия в любом возрасте женщинам присуще стремление всегда поддерживать хорошую физическую форму и постоянно получать заряд энергии для выполнения своих повседневных обязанностей
- Базовые питательные вещества для женщин включают в себя:
 - Железо для компенсации месячных потерь
 - Витамин D и кальций для укрепления костей на протяжении всей жизни
 - Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 в период беременности и для поддержания здоровья сердца
 - Витамины группы B для жизненной энергии и метаболизма белка
 - Генистеин, особенно в чистом виде в составе geniVida™, для снижения симптомов менопауз и поддержания костей в здоровом состоянии

Рынок для женщин

Женщины составляют половину населения земного шара, однако именно воспитательная функция женщин определяет их главенствующую роль в формировании нашего общества, как в развитых, так и в развивающихся странах.

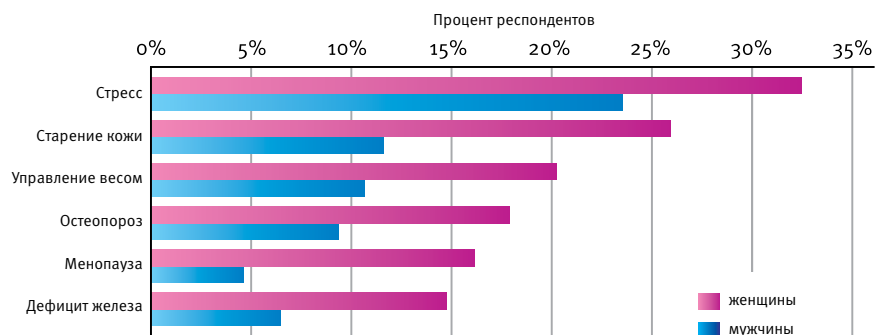
Женщины проявляют заботу не только о своем здоровье, но и благополучии всех членов семьи. Как правило, именно женщины занимаются приобретением и приготовлением тех или иных продуктов питания, напитков и пищевых добавок.^{2,3} Женщины принимают решения по распределению бюджета на эти цели, что придает им огромное значение в обществе.

Женский выбор продуктов значительно отличается от мужского, поэтому необходимо тщательно изучать потребительские предпочтения. Как правило, женщины живут дольше мужчин и хотят сохранить умственные и физические способности в течение

максимально длительного периода жизни. Кроме того, женщины стараются занять особенную нишу на рынке питания в зависимости от жизненного этапа и жизненных условий.¹

Процент женщин, выполняющих свои семейные обязанности «на бегу» или «на нервах», постоянно растет в странах, как с развитой, так и развивающейся экономикой. Несмотря на то, что женщины составляют основу рабочей силы, они в то же время берут на себя главную ответственность за поддержание благополучия семьи.⁴ Международные исследования показали, что 80% женщин в США и Европе отдают предпочтение продуктам, позволяющим экономить время на их покупку.⁴ Это создает очевидные перспективы для рынка здоровых продуктов питания.

Сравнение ключевых проблем здоровья у женщин и мужчин.
Источник Health Focus 2008: Мировой обзор 8000 потребителей



¹⁻⁸ Представленная информация основана на результатах научных исследований; перечень последних библиографических ссылок может быть предоставлен по запросу.

Научно говоря, все женщины разные

Различия между женщинами и мужчинами возникают в момент зачатия, когда одна яйцеклетка получает хромосом типа X или Y, определяющие пол развивающегося эмбриона. Спустя более девяти недель после оплодотворения, начинают происходить изменения, выявляющие различия между мужским и женским эмбрионами. Все женские репродуктивные органы формируются в период пребывания плода в матке. Несколько серьезных изменений происходит до наступления периода половой зрелости, когда эстроген становится главным гормоном, ответственным за специфические женские особенности.

Статистические данные

- Рост женщин на 10-15 см меньше чем у мужчин⁵, что выражается в меньших размерах тела
- Продолжительность жизни на 6-8 лет больше чем у мужчин⁶
- Мышечная масса женщин на 10-20 кг меньше чем у мужчин⁷

При достижении женщинами физической зрелости, у них проявляются характерные отличия от мужчин. Как правило, им присущи меньшие рост и вес, а также повышенный процент жировых отложений. Более низкие мышечная масса, а также мощность сердца и легких, определяют и более низкие скорости метаболизма у женщин.

«Женские гормоны» эстроген и прогестерон определяют многие изменения, которые происходят у женщин в связи с их месячными циклами. Содержание эстрогена достигает своего пика во временной период, близкий по времени к овуляции, и остается стабильным, в то время как содержание прогестерона возрастает только после овуляции. Падение обоих гормонов приводит к менструальным периодам.

Изменения, связанные с менопаузами, обычно начинаются у женщин после 40 лет. Стареющие яичники имеют пониженные реакции на гормоны, определяющие нормальные менструальные циклы. Яичники вырабатывают меньше эстрогенов, что, в свою очередь, снижает и уровни прогестерона. В конечном итоге циклы прекращаются, свидетельствуя о новой фазе в жизни женщины.

Вследствие таких биологических изменений организм женщины требует и специального питания. Ослабленный метаболизм ограничивает объемы потребления пищи, и во избежание избыточного веса женщины должны быть уверенными в полноценности своего рациона. Гормональные изменения и потеря крови при менструации требуют дополнительного внимания к поддержанию здоровья женщин. Более строгий режим во время беременности и кормления грудью предъявляет дополнительные требования к качеству питания.

Режим здорового питания определяется несколькими базовыми принципами. Правильно сбалансированная диета включает в себя обезжиренный белок и молочные продукты, полный переход на крупяные углеводы, избытки фруктов и овощей, а также правильно подобранные жиры типа ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты), которые в комплексе удовлетворяют потребности женщин в поддержании их здоровья.



Питание для девочек подросткового возраста.

В процессе половой зрелости женское тело растет быстрее, чем во все другие периоды жизни. Диеты молодых женщин наряду с повышенным объемом питания должны включать в себя обязательный прием питательных веществ, необходимых для растущего организма и компенсации менструальных потерь.⁸ Однако, подростковый возраст характеризуется большей независимостью от семьи и дома, что приводит к нарушениям режима правильного питания.⁹ Девушкам подросткового возраста свойственно недостаточное потребление необходимых для их организма питательных веществ из-за стремления к похудению, или вследствие неправильного питания. Это делает их особенно уязвимыми к дефициту таких питательных веществ, как витамины B2, B12 и D, белок, кальций, железо и цинк.⁹

Вместе с тем, именно в этом возрасте организм потребляет и сохраняет кальция больше, чем когда-либо, определяя, тем самым, этот период жизни как критический в формировании костей¹⁰, особенно при условии физической активности.⁷ Кроме того, кальций обеспечивает нормальное функционирование нервной системы и мышц. Витамин D способствует повышению потребления кальция, и вместе эти питательные вещества содействуют формированию максимальной массы костей.⁷

Начиная с подросткового возраста, женщинам требуется ежедневное потребление железа для возмещения его потери в процессе менструации. В организме железо присутствует во всех клетках и выполняет несколько жизненно важных функций, в том числе в качестве переносчика кислорода и главного компонента ферментных реакций в различных тканях. Вегетарианцы и женщины с большой потерей крови входят в группу наивысшей степени риска дефицита железа.¹¹

Цинк является существенным микроэлементом для роста⁹. Он также необходим для защиты кожи, предотвращая появление морщин и угрей. Цинк жизненно важен для нормального функционирования иммунной системы.¹² Дефицит цинка может приводить к ухудшению настроения, повышенной подверженности инфекциям и ослаблению организма в целом.

Комбинация микроэлементов помогает девушкам подросткового возраста получать необходимые питательные вещества для поддержания их здоровья и физического развития

Беременные, кормящие и планирующие забеременеть женщины должны получить консультацию своего врача или других практикующих специалистов до начала реализации программы применения пищевых добавок

Питание для беременных и кормящих грудью женщин

Питание и правильный образ жизни в период беременности и кормления грудью являются залогом здорового развития младенца и уменьшения риска осложнений.

Для женщин, планирующих создание семьи, поливитаминовые комплексы, содержащие, в первую очередь, витамины В, за счет улучшения овуляции могут снижать риск бесплодия и выкидышей.¹³⁻¹⁴

Фолиевая кислота и витамин В необходимы для синтеза ДНК и образования эритроцитов.¹⁵ Дефицит фолиевой кислоты может быть связан с перекрытием нервной трубки, являющейся структурой эмбриона, которая впоследствии преобразуется в мозг и спиральную пуповину. Поддержание нормальных уровней содержания фолиевой кислоты с использованием пищевых добавок рекомендуется для женщин, стремящихся забеременеть и в первый триместр беременности.

Тошнота и рвота, присущие утреннему токсикозу, являются наиболее распространенными симптомами ранней стадии беременности. Витамин В6 снижает тяжелые проявления утренней тошноты.¹⁸ Эклампсия является довольно распространенным и опасным расстройством в период беременности. Она возникает во второй половине беременности вследствие нарушения функционирования кровеносных сосудов у матери, приводящего к повышению кровяного давления и даже повреждению органов.¹⁹

Окислительный стресс и иммунные реакции женщины на беременность считаются ключевыми факторами в развитии эклампсии.

Такие микроэлементы как фолиевая кислота, длинноцепочечные ПНЖК омега-3 и витамин D являются необходимыми для беременных женщин

Использование женщинами пищевых добавок с антиоксидантами, содержащими коэнзим Q10, в период беременности может улучшить защиту от окислительных стрессов и уменьшить воздействие эклампсии.²⁰⁻²² Циркулирующий витамин D способствует нормальному функционированию иммунной системы во время беременности, при этом результаты исследований подтверждают снижение возможности возникновения эклампсии при потреблении пищевых добавок, содержащих этот важнейший микронутриент.²³

Рост скелета представляет собой сложный процесс, который начинается в матке и продолжается до раннего зрелого возраста. Кальций и витамин D играют главную роль в формировании скелета ребенка, особенно в период его быстрого роста. Накопление кальция начинается с середины беременности и возрастает в третьем триместре.²⁴ и этот период является критическим с точки зрения применения пищевых добавок для формирования костей и развития ребенка.

Введение длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) Омега-3 в диеты беременных и кормящих грудью женщин является важным для развития мозга младенцев.

ДГК (ДЦ ПНЖК) придает упругость клеткам мембран центральной нервной системы и обеспечивает их взаимосвязь.²⁵ В частности, ДГК селективно проникает в мозг плода и, частично, в глаза,

способствуя развитию мозга и зрения.²⁶ Выявлено, что ДГК уменьшает сроки преждевременных родов, тем самым, способствуя увеличению веса плода.^{27,28}



Питание в период месячных циклов

У женщин происходят существенные изменения в организме во время месячных циклов вследствие естественных гормональных потоков. Так, в определенные дни месяца, женщины могут испытывать легкое вздутие живота, смены настроения и раздражительность, болезненные ощущения, связанные с менструацией и мигренями, приводящие к дискомфорту.^{29,30}

Исследования показали, что поливитамины снижают изменения периодичности менструальных циклов, делая их более регулярными.³¹

Боли, связанные с менструальным циклом, а также предменструальные симптомы приносят в жизнь некоторых женщин весьма неприятные ощущения. Показано, что Витамин Е способствует снижению потери крови, ослаблению и уменьшению продолжительности болей во время менструальных циклов.^{32,33} Выявлено также, что пищевые добавки, содержащие жирные кислоты омега-3, уменьшают менструальный дискомфорт у девушек подросткового возраста.³⁴

Показано, что у женщин с повышенной частотой мигреней в дни, предшествующие менструальному циклу, пищевые добавки с витамином Е помогают уменьшить дискомфорт, а также чувствительность к шуму и свету при мигренях.³⁵

Многие женщины контролируют беременность с помощью оральных контрацептивов, однако эти гормоны повышают дефицит микроэлементов, особенно бета-Каротина,³⁶ витамина В12³⁷ и витамина Е.³⁸ У таких женщин также понижаются уровни кофермента Q10.³⁸ Пищевые добавки помогают поддерживать нормальные уровни содержания микроэлементов.

Для беременных женщин исключительно важное значение имеет содержание железа. В среднем в процессе менструального цикла женщина теряет около четырех столовых ложек крови, а женщины с еще более высокими потерями подвергаются риску возникновения анемии, вызванной дефицитом железа.³¹ Витамин С помогает организму получать больше железа из пищи.³⁹

Витамины и пищевые липиды способствуют нормализации протекания менструальных циклов

Здоровое питание для зрелых женщин

Примерно за десять лет до менопаузы репродуктивная система готовится к отдыху, при этом происходит снижение выработки эстрогенов. Эстрогены в организме женщины выполняют функции защиты сердца, сохранения целостности костей, повышения и последующего поддержания хорошего настроения. Уменьшение уровня эстрогена в период менопаузы влечет за собой множество таких постепенно развивающихся отрицательных явлений, как сухость кожи, морщины, усталость,

нарушения сна, перепады настроения, приливы жара и увеличение веса. После выхода женщины из репродуктивного возраста качество их жизни может быть улучшено за счет организации правильного питания.



Управление весом

Выявлено, что у женщин с приближением менопаузы происходит ослабление метаболизма, вследствие снижения мышечной массы, сигнализирующего о необходимости уменьшения объемов питания. В то же время концентрации лептина, специального гормона, создаваемого жирными кислотами и подавляющего аппетит, уменьшаются, делая женщин более склонными к перееданию.

Исследования, выполненные с использованием Fabules[®], специально сформулированной из масел дуба и пальмы, эмульсией, показали, что этот уникальный продукт, обладающий свойствами контроля веса, может снижать потребление калорий при более поздних приемах пищи,⁴⁰ а также помогает поддерживать вес и уже уменьшенную жировую прослойку.⁴¹

Наиболее активный антиоксидант зеленого чая в составе Teavigo[®], эпигаллокатехин галлат (ЭГКГ), хорошо совместим с продуктами, связанными со здоровьем и благополучием. Он успешно взаимодействует с кофеином, традиционным компонентом питания, в улучшении процесса окисления жиров.⁴³

Смены настроения

Известно, что приближение менопаузы и ранняя менопауза являются периодами наибольшей подверженности физиологическим недомоганиям и депрессивному состоянию. Результаты эпидемиологических и клинических исследований позволяют полагать, что низкие уровни полиненасыщенных жирных кислот омега-3 ЭПК и ДНК связаны с ухудшением настроения. Исследования на женщинах среднего возраста свидетельствуют об улучшении настроения при использовании пищевых добавок с ЭПК.⁴⁶

Приливы жара

Приливы жара в период менопаузы представляют собой неожиданное, интенсивное чувство жара на лице и верхней части тела, сопровождаемые

испаринной, тревогой, повышенным сердцебиением, головокружением и головными болями.

Приблизительно у 3/4 женщин в западных странах отмечается наличие приливов жара, которые связаны с понижением уровня эстрогена. Этот процент в Азии колеблется от 5% в Индонезии до 100% во Вьетнаме.⁴⁷ Приливы жара являются наиболее распространенными и известными симптомами менопауз. Генистеин geniVida[®] продемонстрировал хорошие результаты в уменьшении количества и продолжительности суточных приливов жара у женщин в период менопаузы.⁴⁸

Остеопороз

Остеопороз - состояние, при котором кости становятся более пористыми, что приводит к увеличению хрупкости и риска их переломов. Физические упражнения и диета являются наиболее важными факторами образа жизни, которые могут предотвратить либо снизить скорость деградации костей у женщин в возрасте свыше сорока лет.

geniVida[®] снижает приливы жара во время менопаузы

Генистеин, основной изофлавоон, обнаруженный в соевых бобах и соевой пище, ассоциируется с повышенной минеральной плотностью костей.⁴⁹⁻⁵⁰ Генистеин может играть важную роль в процессе реконструкции костей у женщин в период менопаузы и после нее, вследствие снижения уровня эстрогена.⁵¹

Витамин D и кальций вместе содействуют повышению минеральной плотности костей, а комплекс этих двух питательных веществ рекомендован пожилым женщинам для предотвращения переломов.⁵² В настоящее время, витамин K привлекает особое внимание из-за своей роли в укреплении здоровья костей. Он активизирует белок, который закрепляет кальций в структуре кости. Результаты нескольких исследований свидетельствуют о снижении числа переломов, увеличении минеральной плотности костей и возможном ускорении формирования костей после приема пищевых добавок с витамином K.⁵³⁻⁵⁵

Сердечно-сосудистые заболевания

Несмотря на то, что сердечно-сосудистые заболевания часто рассматриваются как мужские болезни, они в равной степени относятся к пожилым женщинам и мужчинам.⁵⁶ Более того, хорошо известные симптомы сердечных приступов у женщин наблюдаются значительно реже, что может способствовать запоздалому привлечению внимания к этой важной проблеме.⁵⁷ Широкомасштабные наблюдения и клинические исследования показали, что длинноцепочечные ПНЖК омега-3 являются важным компонентом в поддержании здоровья сердца. Они рекомендованы экспертами для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.⁵⁸

Питательные решения для здоровья женщин

Ингредиент	Функциональные свойства для здоровья женщин	Суточная дозировка*
Витамины		
Quali® - А (Витамин А)	Метаболизм энергии	1.3 – 1.8 мг
Quali®-В (Витамин В6)	Метаболизм белка	1.3-2.2 мг
Quali®-В (Фолат)	Метаболизм белка, необходим для правильного развития нервной трубки плода	200-400 мкг
Quali®-В (Витамин В12)	Нервная система и кровообразующие клетки	3-5 мкг
Quali®-С (Витамин С)	Наиболее важный антиоксидант клеток, регенерирует витамин Е. Способствует абсорбции железа	50-110 мг
Quali®-D (Витамин D3)	Требуется для абсорбции кальция при формировании костей, поддерживает устойчивость иммунной системы при беременности	400-1000 МЕ (10-25 мкг)
Quali®-Е (Витамин Е)	Наиболее важный липидорастворимый антиоксидант, защищает мембраны клеток от окисления	4-15 мг
Quali®-К (Витамин К)	Активирует белок, необходимый для формирования костей	45-120 мкг
Минералы		
Железо	Образование эритроцитов клеток, перенос кислорода	15-20 мг
Кальций	Главный минеральный компонент кости	700-1200 мкг
Цинк	Ускоряет многие ферментационные процессы, компонент фермента	7-15 мг
Пищевые липиды		
ROPUFA®/Life's DHA™ (длинноцепочечные ПНЖК Омега-3)	Поддерживают развитие мозга и зрительных функций плода, младенцев и маленьких детей	250-1000 мг (ЭПК и ДГК)
Нутрицевтики		
geniVida® (Генистеин)	Уменьшает приливы, поддерживает здоровье костей	30 мг
Fabules® Масляная эмульсия из овощей	Помогает контролировать аппетит	2-5 г липидов
All-QTM (Коэнзим Q10)	Липидорастворимый антиоксидант	100 мг
Teavigo® (эпигаллокахетина галлат из зеленого чая)	Антиоксидант, совместно с кофеином улучшает окисление жиров	До 300 мг
Quali®-Carotene и Caro-Care® (бета-каротин)	Преобразуется в витамин А, антиоксидант	До 7 мг

* Допустимые уровни потребления питательных веществ определяются требованиями национальных законодательств и назначениями врача. Данная информация основана на результатах научных исследований, полный перечень библиографических ссылок может быть предоставлен по вашему запросу.

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.