

2020.03.23

Та хоол хүнсэндээ амтат чинжүү хэрэглэдэг л биздээ...

Бүгдээрээ ашиг тустай нь танилцъя.

🔍 Red Bell Peppers – Амтат чинжүү буюу Capsicum Annuum нь бидний хоол хүнсэндээ өргөн хэрэглэдэг ногооны нэг бөгөөд илчлэг багатай, витамин С агууламж өндөр, өвөрмөц антиоксидантуудаар баялаг тул эрүүл хооллолтын гол ногооны нэг болдог. Амтат чинжүүний 92%-ийг ус эзэлдэг. 100 гр-д 6 гр нүүрс ус агуулагддаг тул чихэрлэг амттай байдаг. Мөн эслэгийн сайн эх булаг болдог /2%/. Олон тооны эрдэс, витаминьг агуулдаг. Дундаж хэмжээтэй улаан чинжүү нь

☞ Хоногийн витамин С-г 169% хангаж чаддаг

☞ Пиридоксин нь цус төлжилтөнд оролцдог

☞ К витамин нь цус бүлэгнэлт, ясны эдэд чухал үүрэгтэй оролцдог

☞ Калигийн онцгой эх булаг болдог ба зүрхний үйл ажиллагааг дэмждэг

☞ Фолийн хүчлийг агуулснаараа жирэмсэн эхийн цус төлжилт, ургийн мэдрэлийн эдийн нөхөн төлжилтөнд оролцдог

☞ Хүчтэй антиоксидант болох Витамин Е агуулдаг.

☞ Улаан амтат чинжүү нь А витаминь урьдал хэлбэрийг ихээр агуулдаг.

Мөн ургамалын өвөрмөц олон төрлийн антиоксидантуудаар баялаг.

☞ Капсантин нь хурц улаан өнгийг хариуцдаг хүчтэй антиоксидант юм.

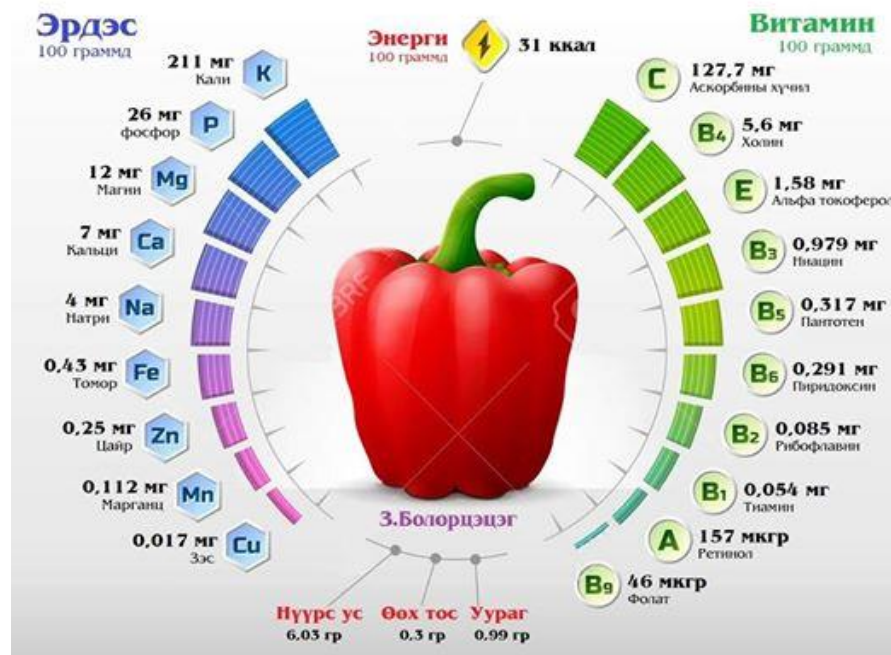
☞ Виолаксантин нь шар чинжүүнд ихээр агуулагддаг каротиноид антиоксидант юм.

☞ Лютеин нь ногоон боловсорч гүйцээгүй чинжүүнд ихээр агуулагддаг ба харааны эрхтэнд чухал үүрэгтэй.

☞ Кверцетинь агууламж нь зүрхний өвчин, хорт хавдар гэх мэт архаг өвчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх гол антиоксидант болдог.

☞ Лютеолин нь кверцетинтэй адил бие махбодид олон тустай үйлдэлтэй антиоксидант юм.

🔍 Амтат чинжүүг тогтмол хэрэглэх нь бидний бие махбодид хорт хавдар, зүрхний өвчин гэх мэт олон архаг өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг бууруулдаг ба цус багадалтаас сэргийлэх, халдварт өвчнөөс хамгаалах, хөгшрөлтийг удаашруулах зэрэг олон тустай үйлдэлтэй.



2020.03.22

Бидний бие махбод бодисын солилцооны дүнд байнгын хүчиллэг тал руугаа хэлбийж байдаг. Тиймээс та шүлтлэг усыг ●●● байнгын хэрэглээгээ болгоорой.

ШҮЛТЛЭГ УСНЫ таныг эрүүд байхад тусалдаг 7 НӨЛӨӨ

/3.Болорцэцэг/



1. Илүүдэл жинг бууруулна

/шүлтлэг ус ууснаар/



2. Хоргүйжүүлнэ

Хортон хүнд металлыг шүүж гадагшлуулна



3. рН тэнцвэржүүлнэ

Бодисын солилцооны хам шинжийг бууруулна



4. Эрүүд бат бөх яс

Ясны эрдэсжилтийг дэмжинэ



5. Усаар тэтгэх

Амтлах мэдрэмжийг нэмэгдүүлнэ



6. Эрүүд зүрх

Магнигаар баялаг



7. Эрч хүч/Тэсвэр

Сүүний хүчлийг бууруулна



Хоолны дэглэмийн супер хүнс өндөг гэдгийг бүгд мэдэх билээ □□□

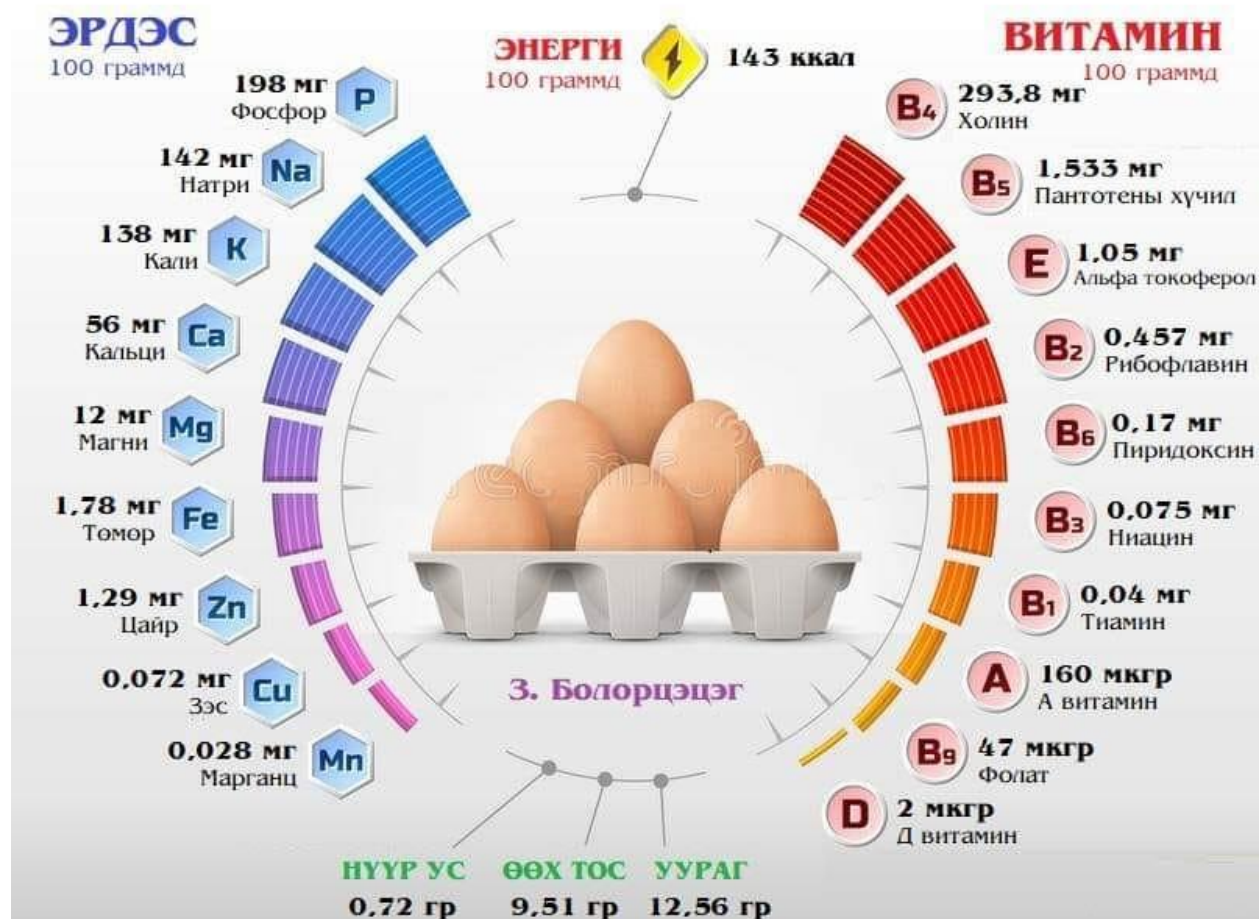
☞ Өндөг нь холесролын агууламж өндөртэй ч судалгаагаар цусан дах сайн өөх тосыг дэмжсэнээр биеэс өөх тосыг ялгаруулдаг нь тогтоогдсон.

☞ Мөн өндөг нь өвөрмөц антиоксидант болох лютеин ба зеаксантинаар маш баялаг. Эдгээр нь нүдний торлог бүрхүүлийг нарны хортой хэт ягаан туяанаас хамгаалж, болор цайх эмгэг болон насжилттай хамааралтай нүдний эмгэгээр өвчлөх эрсдлийг бууруулдаг.

☞ Манай гариг дээрх хамгийн тэжээллэг хүнс бол мэдээж өндөг. Бидний биед огт нийлэгждэггүй орлуулагддаггүй 9 амин хүчил бүгд өндөгнд байхаас гадна фосфор, төмөр, селен, холины маш том нөөц болдог. Өндөгний хамгийн шим тэжээлтэй эрдэс витаминаар баялаг хэсэг нь өндөгний шар байдаг.

☞ Өндөг нь таныг бага каллориор хангалттай цатгах мэдрэмж төрүүлдэг хүнс юм. Цусан дах сахарын хэмжээг ихэсгэдэггүй бөгөөд илүүдэл жинтэй, таргалалттай эмэгтэйчүүдийн дунд хийсэн судалгаагаар өглөөний цайндаа өндөг идсэн бүлгийг ижил каллори агуулсан нөгөө бүлэгтэй харьцуулахад өдөр болон өдрийн үлдсэн цагт бага хоол хэрэглэсэн нь ажиглагдсан. 8 долоо хоногийн дараа биеийн жингийн индексийн бууралт 61%, 65% эрчимтэй жин хассан, бүсэлхийн тойрог 34% их бууруулсан, биеийн өөх тосны агууламж 16% бууруулсан зэрэг эерэг үр дүн гарчээ. 🙌👉👈

3.Болорцэцэг



📖 Коллаген гэж та мэдэх үү?

👉 Бидний биемахбодыг бүрдүүлдэг олон төрлийн уургийн нэг бөгөөд нийт уургийн 30% коллаген байдаг.

👉 Коллаген нь зөвхөн арьс, үс, хумсанд байх төдийгүй бүх эсүүдийг холбох, бэхлэх, эд үүсэхэд чухал үүрэгтэй, маш уян хатан шинж чанартай уураг.

Коллагены 40% арьсанд, 20% яс мөгөөрсөн эдэд, үлдсэн хувь нь судас, дотор эрхтэн, холбогч эд гэх мэт биеийн бүх хэсэгт байрлан бидний эрүүл бие махбодыг бүтээдэг.

👉 Таны коллаген 20 насанд хамгийн оргил буюу их хэмжээндээ хүрээд аажим буурч бид 60 насанд хүрэхэд нийт коллагеныхаа 75% алддаг гэж мэдэх үү? Түүгээр ч зогсохгүй нас ахихын хэрээр улам багасаж, байгаа уургийн маань чанар ч мууддаг.

📖 Коллагены хэмжээ буурснаар:

● Арьсны уян хатан, өнгөлөг байдал алдагдан, суларч унжин, үрчлээ үүсч эхэлдэг.

● Яс хугарамтгай болох, үе мөч зовиурлан өвдөж архагшдаг.

● Өндөр настнуудад ихэвчлэн тохиолддог ясны сийрэгжилт өвчин нь дан ганц кальци дутагдсанаар үүсэхгүй. Нас ахих тусам багасдаг коллагены бууралт нь үүний нэг шалтгаан нь юм.

📖 Коллагены ач тус:

★ Коллаген нь арьсыг толигор, уян хатан, өнгөлөг байлгаж, арьсны чийглэг эрүүл байдлыг хадгалах үүргийг гүйцэтгэдэг.

★ Коллаген нь ясыг хэврэгшиж, хугарахаас хамгаалж, ясны сийрэгжилтээс урьдчилан сэргийлнэ.

★ Судасны хөгшрөлт, артерийн судасны хатуурал, даралт ихсэхээс сэргийлнэ.

★ Үе мөчний залуу байдлыг хадгалж, ясны зөөлөн эд үрэгдэж элэгдэхийг багасгадаг.

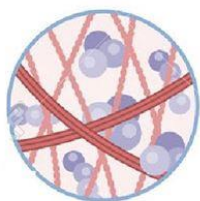
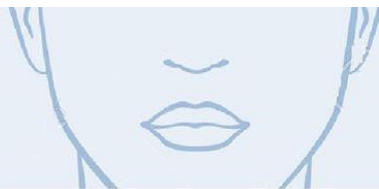
★ Үс, хумсыг бэхжүүлэн, хугарч гэмтэхийг багасган эрүүл ургалтыг дэмжинэ.

📖 Коллаген + Витамин С = Хамгийн бат бөх, уян хатан коллагеныг үүсгэдэг.

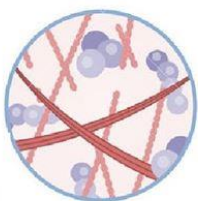
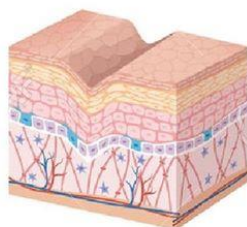
✓ Коллаген ийм олон ашиг тустай учраас залуу насны эрүүл мэнд, гоо сайхнаа эргүүлж олж авах болон хадгалахад энэ уураг нь маш чухал юмаа.

Арьсны насжилт

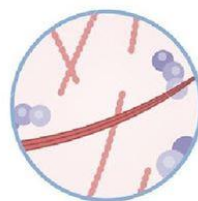
З.Болорцэцэг






35 нас



45 нас



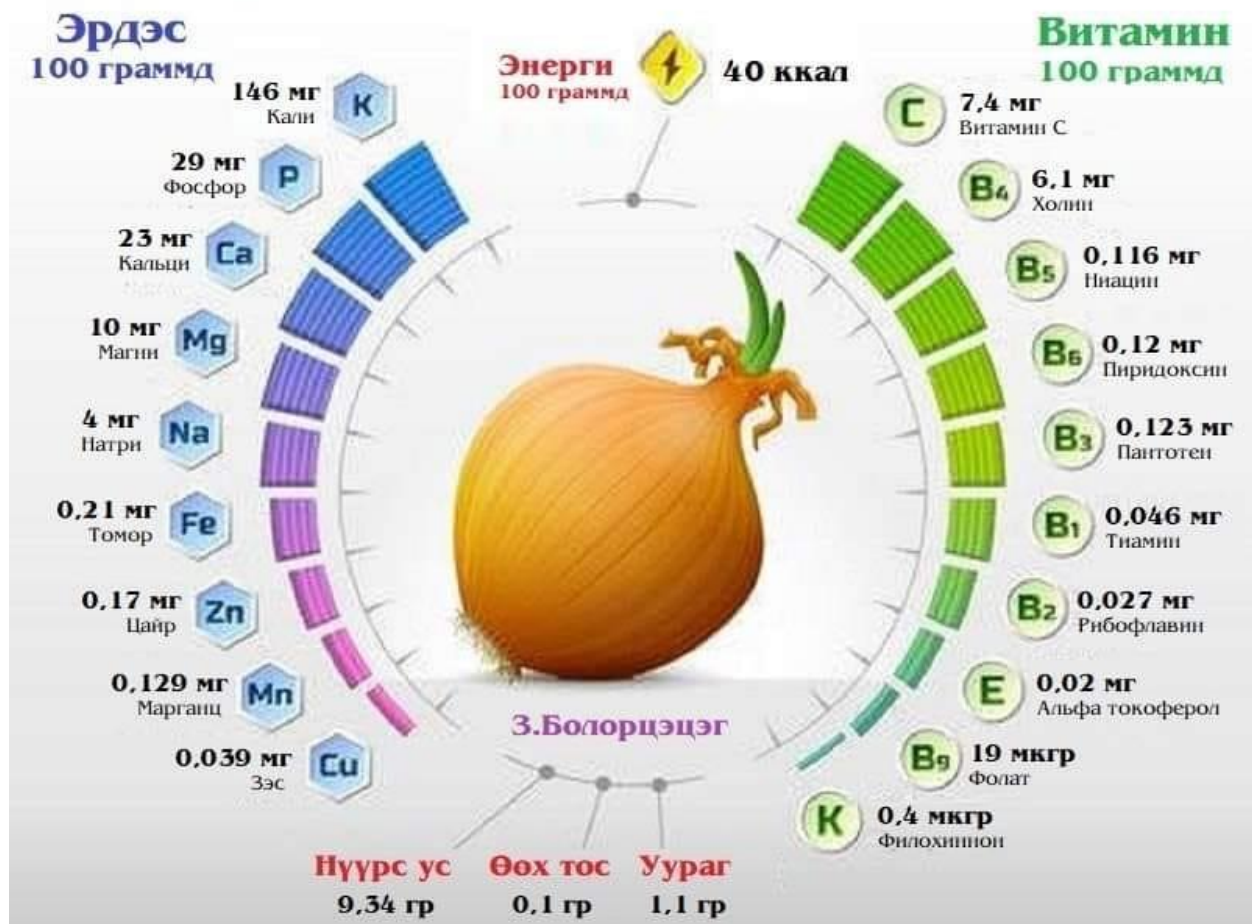
55 нас

-  Гиалуроны хүчил
-  Коллаген
-  Эластин



Арьсны насжилт ба Коллагены түвшин

1. **Сонгино нь маш бага илчлэгтэй боловч олон төрлийн витамин эрдэс бодис агуулдаг.** Үүнд агуулагдах витамин С нь коллагены нийлэгжилтийг дэмжих, эд эсийг нөхөн сэргээх, дархлаа дэмжих үйлдэлтэй. Мөн төмрийн шимэгдэлтийг дэмждэг.
 - ☞2. Найрлага дахь кверцетин хэмээх бодис нь цусан дахь өөх тос, холестерины түвшинг бууруулах, цус бүлэгнэлтээс сэргийлэх, антиоксидант үйлдэлтэй. Ингэснээрээ артерийн даралт ихсэх, зүрх судасны өвчний эрсдлийг бууруулдаг.
 - ☞3. Антиоксидант ихээр агуулдаг бөгөөд эсийн гэмтлээс хамгаалснаараа хорт хавдар, чихрийн шижин өвчлөх эрсдлийг бууруулдаг. Ялангуяа улаан өнгийн сонгино нь 25 гаруй төрлийн флавоноид антиоксидант агуулдаг бөгөөд зүрхний шигдээсээр өвдөх эрсдлийг 35% бууруулдаг.
 - ☞4. Сонгино нь фисетин ба кверцетин, флавоноид антиоксидант агуулдаг бөгөөд эдгээр нь хавдрын өсөлтийг дарангуйлдаг. Сонгино маш бага хэрэглэдэг болон хангалттай хэрэглэдэг хүмүүсийн харьцуулсан судалгаагаар сонгино нь ходоодны хорт хавдраар өвчлөх эрсдлийг 22%, бүдүүн шулуун гэдэсний хорт хавдраар өвчлөх эрсдлийг 15% тус тус бууруулдаг ба өндгөвч, уушгины хавдрын тархалтыг бууруулдаг нь тогтоогдсон.
 - ☞5. Кверцетины нойрбулчирхайд үзүүлэх үйлдэл нь цусан дахь сахарын хэмжээг хянахад тусалдаг бөгөөд ялангуяа 2-р хэлбэрийн чихрийн шижингийн үед илүү үр дүнтэй байгаа нь судалгаагаар нотлогдсон.
 - ☞6. Сонгины антиоксидант үйлдэл нь ясны эдийг эрдэсээ алдахаас хамгаалснаараа ясны сийрэгжилтээс сэргийлж, ясны нягтыг нь нэмэгдүүлдэг.
 - ☞7. Өвөрмөц нэгдэл болох кверцетин ба хүхрийн нэгдлүүд нь бактери, вирусийг устгах нөлөөтэй байдаг.
 - ☞8. Их хэмжээний эслэг, пребиотик нь гэдэсний ашигтай бактерийг дэмжснээрээ хоол боловсруулах эрхтний үйл ажиллагаанд онцгой чухал ач холбогдолтой.



Ногоон ургамалын ач тус □□□

Брокколи нь хамгийн сайн Кали, Витамин С-ын хүнсний эх булаг болдог билээ. Кали нь зүрхний агшилтыг зохицуулах, биемахбодоос илүүдэл давсыг хөөх, хүчил шүлтийн тэнцвэрийг хадгалах, тархийг хүчилтөрөгчөөр хангах зэрэг олон чухал үйл ажиллагаанд оролцдог. Калийн хоногийн хэрэгцээ 3500мг бөгөөд 100 грамм брокколинд 316мг КАЛИ агуулагддаг бөгөөд зөвхөн брокколиноос калийг авна гэж тооцвол 1 кг брокколи хэрэглэх нь тийм үү. Гэхдээ кали нь олон хүнсний эх булагт агуулагддаг. Үүнд: төмс, үхрийн мах, сүү, өндөг, загас, шош, бууцай, үзэм, алим, гадил, үхрийн нүд зэрэг ордог. Бидний хэрэглэх дуртай БРОККОЛИНЫ ач тусын талаар та нар маань сайн мэдэх билээ.

Хавдраас сэргийлнэ.

Хэт их идэх дур хүслийг дарна.

Дархлалыг дэмжинэ.

Төрөлхийн гажгаас сэргийлнэ. (Жирэмсэн эхчүүдэд)

Чихрийн шижинтэй хүмүүсийн цусан дахь сахарыг бууруулахад нөлөөлнө.

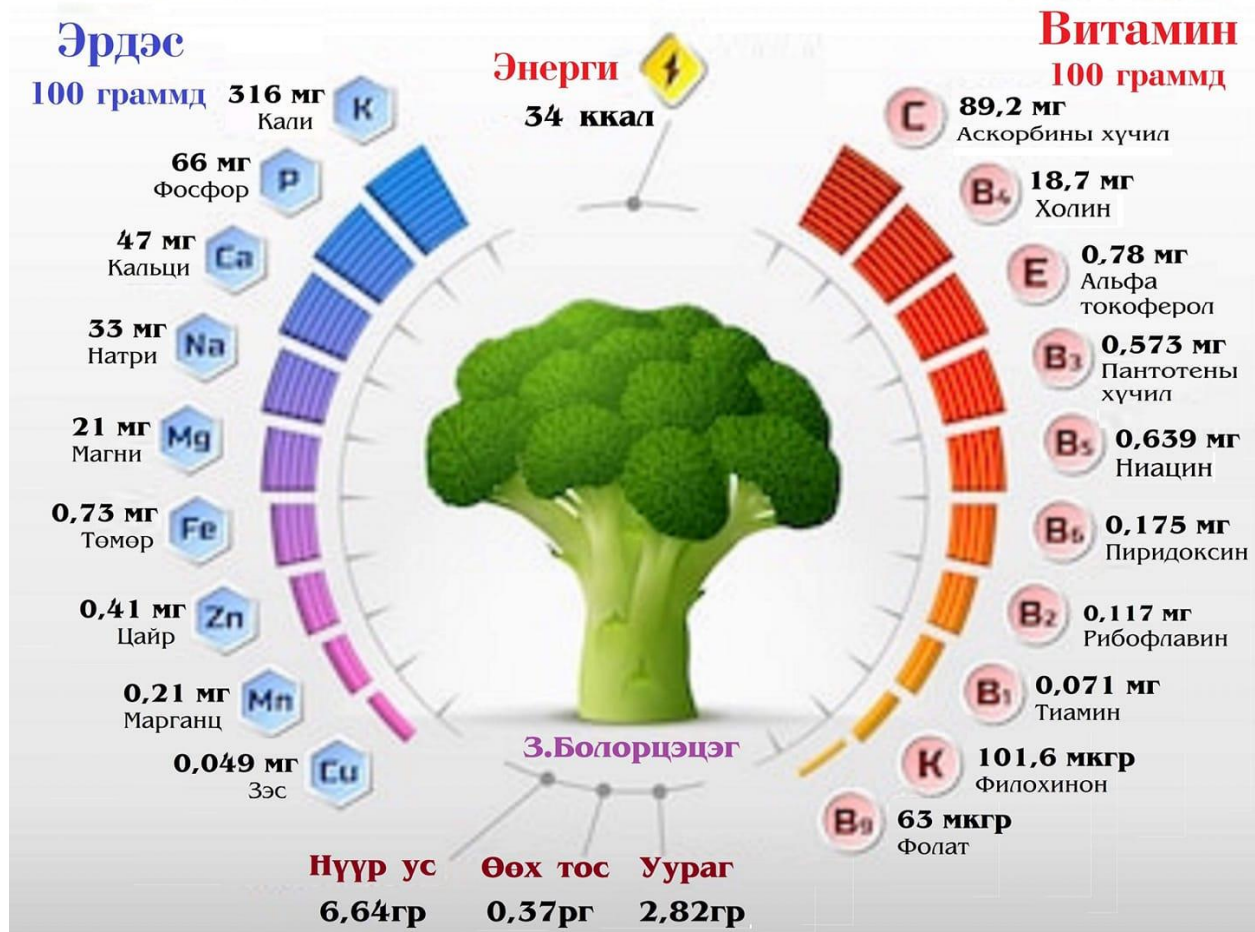
Зүрх судасны өвчлөлөөс сэргийлнэ.

Ясыг бэхжүүлнэ.

Артерийн даралтыг зохицуулна.

Ханиад, томуугаас сэргийлнэ.

Даавруудыг зохицуулна



ВИТАМИН БУЮУ АМИН ДЭМ

Эрүүл мэнд, бие махбодын хэвийн үйл ажиллагаанд зайлшгүй шаардлагатай эдгээр нэгдлийг бид өдөр тутамдаа хэрэглэж буй хоол хүнснээсээ, нарнаас эсвэл дэлгүүрээс худалдаж авсан капсул гэх мэт хаанаас ч авсан үл хамааран витамин нь бидний бие махбодид олон чухал үүрэгтэй. Витамины дутагдал нь хоолны дуршилгүй болох, таргалалт, олон эрхтэний үйл ажиллагааны алдагдал, сэтгэл санааны тогтворгүй байдал, сэтгэл гутрал, **ядрах** зэрэг олон төрлийн асуудалд хүргэдэг. Гэхдээ таны хэрэглэж буй витамин танд яаж нөлөөлөх нь өөр түүх юм. Хүмүүсийн мэддэггүй нэг зүйл бол бүх витаминь гарал үүсэл адил биш, бүгд ижил аргаар бүтээгддэггүй бөгөөд ихэнх нь СИНТЕТИК /нийлэг/ байдаг.

"Синтетик" витамин гэж юу вэ?

Хамгийн их ашиг тустай гэх витаминь ч гарал үүсэл маргаантай байдаг. Эрүүл, органик хоол хүнс нь бие махбодид шаардлагатай хэмжээний шим тэжээлийг өгөх ёстой ч хоол хүнсээрээ авч чадахгүй байгаа тохиолдолд ЭРҮҮЛ хүнсний нэмэлт тэжээл нь бидэнд бие махбодийг тодорхой витамин болон бусад нэгдлээр хангах боломжийг олгодог.

Бидний гол санаа зовох зүйл нь олон тооны витамин, эрдэс бодис бүхий хүнсний нэмэлт тэжээлүүдийг химийн бодисоор үйлдвэрлэдэг бөгөөд байгалийн гаралтай эх булгийг ашигладаггүйтэй холбоотой асуудал юм. СИНТЕТИК витаминь үйлдвэрлэхдээ бидний бие махбодид байгалийн витамин хэрхэн нөлөөлдөг үйлдлийг дуурайж хийдэг. Харин БАЙГАЛИЙН /органик/ витаминь туршилтын хуруу шилэнд үйлдвэрлэдэггүй ба витамин агуулсан ургамлын гаралтай түүхийг эдээс шууд гаргаж авдаг. Олон тооны синтетик витаминүүд нь

"тусгаарлагдсан" буюу дангаар нь ялгасан байдаг учраас байгалийн гаралтай витаминд байдаг тухайн витаминьг зөөгч, идэвхижүүлэгч зэрэг нэгдлүүд дутагдалтай байдаг. Органик Хүнс Хэрэглэгчдийн Холбооноос тусгаарлагдсан витаминьг байгалийн хувилбартай адилаар бие махбодид хэрэглэхгүй байхыг онцолж байна. Байгалийн гаралтай хэлбэр нь тухайн витаминь бие махбодид нэгдэх, бодисын солилцоонд оруулах, өөрийн үйлдлээ гүйцэтгэхэд шаардалагатай нэгдлүүд болох витамин, фермент, эрдэс бодисуудыг нэгтгэн багцалсан байдаг. Тусгаарласан витаминьг бие махбодийн хувьд шууд ашиглах боломжгүй ба өндөр үр дүнтэй үйлдлээ үзүүлэхэд шаардлагатай бусад нэгдлийг гаднаас авах эсвэл бие махбодид үүсэх хүртэл хадгалдаг. Мөн синтетик витамин нь бие махбодид шаардлагатай эрдэс бодисыг зайлуулдаг ба энэ нь эрдэс бодисын дутагдалд хүргэх аюултай тул бие махбод өөрийн эрдсийн нөөцийг ашиглах шаардлагатай болдог.

Та үүнийг мэдэх үү? Гадуур зарагдаж буй витамин, хүнсний нэмэлт бүтээгдэхүүний 95 гаруй хувь нь синтетик ангилалд багтдаг.

Синтетик витаминь талаар хамгийн том хуйвалдаан юу вэ?

Витаминуудын синтетик хувилбарууд нь хүний хэрэглээнд зориулагдаагүй, байгальд тохиолддоггүй химийн нэгдлүүдийг агуулдаг. Эволюцийн хуулиар бид лабораторид бүтээсэн хоол биш харин дэлхий дээрээс цуглуулж болох хүнсийг л идэх ёстой. Бид синтетик зүйлээс хүссэн бүхнээ үргэлж олж авч чадахгүй. Витамин E-ийн синтетик хувилбарыг ихэвчлэн dl-хэлбэр гэж нэрлэдэг. dl-хэлбэрийн хослолын d нь байгалийн жамаар үүсдэг ба l нь синтетик юм. Тийм ч том асуудал биш, тийм үү? Бие нь үнэндээ l-хэлбэрийг ашиглалгүй ялгаруулдаг бол энэ нь тийм ч том асуудал биш байж болох юм. Энэ нь зөвхөн амин дэм ч биш амин хүчил, нүүрс ус гээд бүх синтетик зүйлд хамаатай гэдгийг анхаарах хэрэгтэй. Үүн дотроо бие махбодид хуримтлагддаг тосонд уусдаг витаминь синтетик хэлбэр нь бидний өөхний эдэд шингэж хоруу чанар үүсгэдэг тул онцгой аюултай. Мөн бид хоол хүнснээс байгалийн гаралтай витаминьг авахаас илүүтэйгээр синтетик гаралтай витаминьг их тунгаар авдаг нь синтетик витамин бидний бие махбодид илүү аюул учруулах шалтгаан болдог.

A, D, E, K витаминууд нь бүгд өөх тос уусдаг. Өөх тосонд уусдаг витамин нь байгалийн гаралтай цөцгийн тос, загасны тос, самар, ногоон навчит ургамалуудад ихээр агуулагддаг. Өөх тос уусдаг витаминь илүүдэл нь элэг, өөхөн эдэд хуримтлагддаг. Ихэнх хүмүүс хоол хүнснээс өөх тос уусдаг витаминьг хангалттай хэмжээгээр авч чаддаггүй. Тиймээс нэмэлтээр авах шаардлагатай. Тэгвэл миний худалдаж авсан витамин синтетик эсвэл байгалийн гаралтай эсэхийг яаж мэдэх вэ? Органик Хүнс Хэрэглэгчдийн Холбоо нь хэрэглэгчдэд байгалийн гаралтай синтетик амин дэмийг тодорхойлоход туслах орцын хүснэгтийг гаргажээ. Олон витамин үйлдвэрлэгчид таныг "байгалийн гаралтай" витамин авах нь илүү ашигтайг мэддэг тул "байгалийн гаралтай бүтээгдэхүүн" авч байна гэдэгт итгүүлэхийг хүсч байдаг. Харамсалтай нь витаминь найрлагад байгалийн хэлбэр нь 10-аас багагүй хувь агуулагддаг л бол тухайн витаминьг байгалийн гэх нэрээр нэрлэж болдог. Энэ нь таны "байгалийн" витамин 90% синтетик аргаар үйлдвэрлэсэн химийн бодисыг агуулж болно гэсэн үг юм! Ялангуяа B төрлийн витамин ба C витаминьг ихэвчлэн синтетик аргаар гаргадаг.

Таны зайлсхийх шаардлагатай нийтлэг синтетик витаминууд

Витаминий гарал үүслийн талаархи ойлголтыг өгдөг витаминь шошгон дээрх хуудсаас та үүнийг хараарай.

Vitamin A: Retinyl Palmitate

Vitamin B1 (Thiamine): Thiamine Mononitrate, Thiamine Hydrochloride

Vitamin B2 (Riboflavin): Riboflavin

Pantothenic Acid: Calcium D-Pantothenate

Vitamin B6 (Pyridoxine): Pyridoxine Hydrochloride

Vitamin B12: Cyanocobalamin

PABA (Para-aminobenzoic Acid): Aminobenzoic Acid

Folic Acid: Pteroylglutamic Acid

Choline: Choline Chloride, Choline Bitartrate

Vitamin C (Ascorbic Acid): Ascorbic Acid

Vitamin D: Irradiated Ergosterol, Calciferol

Vitamin E: dl-alpha tocopherol, dl-alpha tocopherol acetate эсвэл succinate

АНХААР: Аливаа витамины "dl" хэлбэр нь синтетик байдаг.

Зайлсхийх шаардлагатай нэмэлт хортой найрлагууд:

Magnesium stearate эсвэл stearic acid

"Байгалийн амтаар" бүрхсэн Monosodium Glutamate (MSG)

Carnauba wax: Машин ба гутлын өнгөлгөөнд ашигладаг Карнауба лав.

Хавдар үүсгэгч: Titanium dioxide

3.БОЛОРЦЭЦЭГ

**Байгалийн гаралтай
ВИТАМИН**

**Синтетик буюу
нийлэгжүүлсэн
ВИТАМИН**

Худалдаанд байгаа витаминны **95%**
синтетик байдгийг мэдэх үү!