



## „FLAVONOID COMPLEX“

### Flavonoidai – karotenoidų giminaičiai

Jei karotenoidus vadiname spalvotaisiais gamtos pigmentais, suteikiančiais raudoną, oranžinę, geltoną ir tamsiai žalią spalvą, tai flavonoidus galime vadinti gyvybinguoju spalvos paletės sluoksniu.

Flavonoidai atstovauja didžiulį augalinės kilmės maisto medžiagų būrį. Nepaisant to, jog ištirta tik nedaugelis augalų, iki šiol rasti 4000 skirtingų flavonoidų tipų. Flavonoidai dėl jų cheminės struktūros yra didžiulio junginių būrio, vadinamų polifenolais, dalis.

Flavonoidai yra augalų pigmentai, suteikiantys jiems ryškių spalvų: mėlyną, violetinę, ryškiai žalią, kuriomis pasipuošusios gėlės, lapai, vaisiai ir daržovės. Beje, daugelis geltonų, oranžinių ir raudonų pigmentų (tie, kurie nėra karotenoidai) priklauso flavonoidų šeimai. Kitas skirtumas: karotenoidai tirpūs lipiduose, o flavonoidai labiausiai tirpsta vandenyje.

Turint omenyje mūsų maistą, daugiausiai flavonoidų yra vaisiuose ir daržovėse. Daug flavonoidų yra arbatoje, vyne, citrusiniuose vaisiuose ir uogose. Flavonoidai veikia kaip skydas ir apsaugo nuo ultravioletinių spindulių.

Viena svarbiausių flavonoidų funkcijų – saugoti vandeningas zonas apie ląstelę bei organizmo skysčius, pvz., kraują.



NeoLife Scientific  
Advisory Board



Kodas 790 | 60 tablečių  
Grynasis kiekis 45 g. Flavonoidų  
maisto papildas su vitaminu C

### Kodėl flavonoidai?

- Tai efektyvi apsauga nuo oksidacinės pažaidos, kovojanti su laisvaisiais radikalais.

### Kodėl „NeoLife Flavonoid Complex“?

- **Plataus spektro, vandenyje tirpstantys maisto papildai.** „Flavonoid Complex“ maisto papildas yra visų flavonoidų rūšių: flavonų, flavanolių, flavanonų, antocianinų ir katechinų, kurių yra daržovėse ir vaisiuose.
- **Natūralios medžiagos.** Ypatingą flavonoidų mišinį ir koncentratą gaminame iš natūralių spanguolių, kopūstų, žaliosios arbatos (be kofeino), burokėlių, šeivamedžio uogų, aviečių, vaivory, raudonųjų ir juodųjų vynuogių, apelsinų, citrinų ir greipfrutų. Mišinys papildomas vitaminu C absorbcijai sustiprinti.

- **Papilde esančių flavonoidų kiekis nustatytas remiantis laboratoriniais tyrimais.** „Flavonoid Complex“ esantį flavonoidų kiekį patvirtino laboratoriniai tyrimai.

„Flavonoid Complex“ esantį flavonoidų kiekį patvirtino laboratoriniai tyrimai.

- **Patogu naudoti.** Kiekvienoje tabletėje yra optimalus flavonoidų kiekis iš flavonoidų turtingų daržovių ir vaisių.

- **Natūralus.**

## FLAVONOIDAI IR GERA SAVIJAUTA

Jau keli šimtai metų flavonoidų turintys produktai garsėja savo naudingomis savybėmis. Pirmasis klinikinis tyrimas, kurį 1936 metais atliko vengrų tyrinėtojas, parodė, jog citrinos žievės ekstraktai, sumaišyti su vitaminu C, sustiprino kapiliarus, mažiausias kraujagysles<sup>1</sup>.

Manoma, jog daugelis tradicinių gydymo žolelėmis rezultatų pasiekta vartojant žoleles, kurių sudėtyje yra flavonoidų.

### ŠALTINIAI:

1. Szent-Gyorgyi, A, Hoppe-Seyler's Z Physiol Chem. 1938; 255:126–131

## GEROS SAVIJAUTOS VILTIS – MŪSŲ PAČIŲ RANKOSE

Per paskutinius dešimtmečius pasaulyje atlikti tyrimai parodė, jog vaisių ir daržovių vartojimas turi didžiulį teigiamą poveikį sveikatingumui. Didžiulės pastangos įdėtos siekiant išsiaiškinti, kokie augalų komponentai turi apsauginių savybių. Jau pačioje tyrimų pradžioje dėmesys buvo atkreiptas į flavonoidus.

Jie turi antioksidantinių savybių, juose daug polifenolių, todėl flavonoidai atrinkti kaip potencialios apsauginių savybių turinčios medžiagos. Šimtai straipsnių patvirtina platų flavonoidų teikiamų savybių spektrą. Flavonoidai tapo tam tikrais „herojais“ fitomedžiagų įvairovėje, o mokslas ir toliau gilinasi į šių medžiagų poveikį gerai savijautai.

## FLAVONOIDŲ TRŪKUMAS

Tyrimai patvirtina, jog vaisių ir daržovių vartojimas turi poveikį savijautai. Tačiau, kaip rodo daugelio Europos šalių statistika, vaisių ir daržovių vartojama žymiai mažiau, nei rekomenduojama. Vaisiuose ir daržovėse yra daugiausiai flavonoidų. Šių produktų mes vartojame mažai, todėl šių medžiagų pakankamai negauname.

## „NEOLIFE“ FLAVONOIDŲ MAISTO PAPILDO IŠSKIRTINUMAS

### Natūralūs flavonoidai

Flavonoidai, kaip ir karotenoidai, gamtoje nebūna vieni. Skirtinguose produktuose yra skirtingų flavonoidų: natūraliuose produktuose yra skirtingų flavonoidų grupių. Teigiamas poveikis priklauso nuo mūsų vartojamo maisto ĮVAIROVĖS ir maisto medžiagų KIEKIO tuose produktuose.

Vaisiai ir daržovės vartojami jau daugelį metų, pasižymi saugumu, turi apsauginių savybių, tačiau šių produktų mūsų maiste labai mažai. Būtent dėl šios priežasties „NeoLife“ ieškojo tokių vaisių ir daržovių, kurie pasižymėtų didele flavonoidų koncentracija. Rezultatas – „Flavonoid Complex“.

## Plataus spektro formulė

Remdamasi publikuotais analitiniais duomenimis, „NeoLife“ sukūrė formulę, kurioje yra tų pačių flavonoidų ir kitų komponentų, esančių vaisiuose ir daržovėse. Buvo tyrinėjami šie produktai:

Apelsinai	Šeivamedžio uogos	Avietės
Spanguolės	Burokėliai	Žalioji arbata
Citrinos	Vaivorai	Greipfrutai
Vynuogės (raudonosios ir juodosios)		Kopūstai

„Flavonoid Complex“ buvo sukurtas taip, jog kiekvienoje jo tabletėje būtų optimalus flavonoidų kiekis. Žaliosios buvo atrenkamos labai kruopščiai, jog apimtų visus flavonoidų grupės elementus, tarp kurių:

- **Antocianinai** – flavonoidiniai augalų pigmentai, esantys juodosiose vynuogėse, burokėliuose, raudonuosiuose svogūnuose ir uogose.
- **Katechinai** – tokie katechinai, kaip (+) katechinas, epikatechinas, epigalokatechinas, galato epikatechinas, galato epigalokatechinas yra pagrindiniai žaliojoje arbatoje esantys polifenoliai. Vaisiuose, pvz., obuoliuose taip pat yra katechinų.
- **Elago rūgštys** – artimos flavonoidų giminaitės, ypač daug randama uogose (ypač spanguolėse ir avietėse) bei riešutuose.
- **Flavonai** – apigeninas ir liuteolinas. Jų yra citrusiniuose vaisiuose, raudonosiose vynuogėse ir šparaginėse pupelėse.
- **Flavonoliai** – tokių flavonolių kaip kvercetas, kemferolis ir miricetas yra daugumoje vaisių ir daržovių, ypač kopūstuose, špinatuose, apelsinuose ir citrinose.
- **Flavanonai** – hesperidinas, neohesperidinas ir naringinas. Flavanonų yra citrusiniuose vaisiuose: greipfrutuose, apelsinuose ir citrinose.

## FLAVONOIDAI IR VITAMINAS C: PUIKUS JUNGINYS

Taip istoriškai susiklostė, jog flavonoidai žmonėms asocijuojasi su vitaminu C. Dar 1939 metais citrusiniuose vaisiuose esantys flavonoidai buvo vadinami vitaminu P, ir buvo pastebėta, jog jie skatina vitamino C aktyvumą.

„NeoLife“, siekdama padidinti maisto medžiagų efektyvumą, šiuos citrusinių vaisių elementus vartoja maisto papildų gamyboje. Šiandien apie „Flavonoid Complex“ flavonoidų ir vitamino C sąveiką žinoma dar daugiau.

Kiekvienoje „Flavonoid Complex“ kapsulėje yra 30 mg vitamino C, kuris skatina absorbciją ir apsaugo flavonoidus nuo oksidacijos.

## TURTINGI FLAVONOIDŲ VAISIAI IR DARŽOVĖS

Remdamiesi rekomendacijomis, kasdien turime suvalgyti po 5-9 vaisių ir daržovių porcijas. Norėdami rinktis flavonoidų turinčius produktus, galite pasiklausti šiuo sąrašu (*produktai, kuriuose daugiausiai flavonoidų, išskirti pasviru šriftu*).

### **Daug flavanonų** (pvz., hesperidino, naringino)

*citrusiniuose vaisiuose (greipfrutuose, apelsinuose, citrinose).*

### **Daug antocianinų**

*uogose (vaivoruose, spanguolėse, serbentuose, avietėse, gudobelės uogose, gervuogėse, šėivamedžio uogose),*

*raudonajame vyne*

*vynuogėse ir vynuogių sultyse*

*burokėliuose*

*raudonuosiuose svogūnuose*

*vyšniose.*

### **Daug katechinų**

*žaliwoje arbatoje (pats turtingiausias šaltinis)*

*obuoliuose*

*kriaušėse*

*vyšniose*

*kai kuriuose vynuose*

### **Daug flavonolių**

*svogūnuose*

*kopūstuose*

*petražolėse*

*šparaginėse pupelėse*

*cikorijose*

*obuoliuose*

### **Daug elago rūgščių**

*graikiniuose riešutuose*

*miško avietėse*

*spanguolėse*

*vaivoruose*

*braškėse*