Лецитин подсолнечный

Лецитин относится к группе органических веществ, которые очень важны для человеческого организма. Представляет собой набор фосфолипидов растительного происхождения. Лецитин принимает активное участие в обменных процессах и отвечает за энергетический баланс в организме.

Не содержит в составе ГМО, дрожжей, красителей, ароматизаторов, глютена, сахара.

Содержит растительные жиры 97,1

Калорийность 100 грамм: 915 ккал

Фосфолипиды участвуют почти во всех биохимических процессах человеческого организма, но больше всего они задействованы в формировании структур клеточных мембран - делают мембрану клетки подвижной, эластичной и проницаемой, ведь клеточная мембрана на 50% состоит из фосфолипидов.

Лецитин для печени.

Фосфатидилхолин составляет примерно 60% липидного слоя мембран печеночных клеток - гепатоцитов. Лецитин защищает мембраны печени от разрушения, усиливает регенерацию, восстанавливает уже разрушенные печеночные клетки. Нормализует в печени метаболизм жиров, усиливает антиоксидантные свойства и повышает её функции детоксикации. Лецитин повышает литогенный индекс желчи и стимулирует желчеотделение, препятствуя, таким образом, образованию камней в желчном пузыре и протоках печени.

Лецитин для сосудов.

Наши кровеносные сосуды тоже состоят из клеток, у которых есть мембраны, в составе которых содержится много фосфолипидов. Приём лецитина увеличивает выносливость, нормализует кровяное давление и понижает сердечно-сосудистый индекс - показатель снижения жесткости и увеличения эластичности стенок артериальных сосудов.

Лецитин для крови.

Фосфолипиды, содержащиеся в мембранах красных кровяных телец, отвечают за деформируемость (пластичность) эритроцитов. Находясь непосредственно в сыворотке крови фосфолипиды удерживают холестерин в растворенном состоянии. Нарушение баланса в соотношении холестерина к фосфолипидам является одной из причин отложения холестерина на стенках сосудов.

Лецитин для мозга.

Белое вещество мозга - это нервные волокна, покрытые миелиновой оболочкой. Содержание липидов в мембранах миелиновых оболочек доходит до 80%. Миелиновая оболочка подобна изоляционной ленте, которая изолирует волокно и обеспечивает скоростную передачу нервного импульса. В следствии нарушения миелиновых оболочек головного и спинного мозга могут возникать такие заболевания как рассеянный склероз, возрастная деменция, болезнь Альцгеймера, снижение памяти и др.

Как организм реагирует на недостаток лецитина?

Первой от недостатка лецитина страдает нервная система. Расстройство памяти, постоянные смены настроения, снижение внимания, расстройство сна – вот основные симптомы дефицита лецитина в организме. Также к симптомам можно отнести мышечную слабость, преждевременную утомляемость, раздражительность, депрессивные состояния, расстройство пищеварения, неприятие жирной пищи, частые поносы и вздутие живота. Недостаточное потребление лецитина, особенно в детском возрасте, становится причиной снижения внимания и обучаемости.

Основные положительные свойства лецитина :

+ Улучшает функцию печени и почек, препятствует образованию желчных камней, стимулирует отделение желчи в организме

+ Улучшает работу головного мозга

+ Нужен для производства ацетилхолина - основного нейромедиатора в передаче нервно-мышечных импульсов парасимпатической нервной системы

+ Тесно связан с деятельностью нейроэндокринной системы - принимает участие в выработке миелина и целого ряда гормонов

+ Используется при комплексном лечении кожных заболеваний - псориазе, экземах, дерматитах

+ При физических и психоэмоциональных нагрузках, постоянных стрессах способствует улучшению общего состояния организма и нервной системы

+ Снижает уровень холестерина и концентрацию жирных кислот в крови, помогает очистить от холестериновых бляшек стенки сосудов

+ Помогает организму усваивать жирорастворимые витамины A, D, E, K

+ Улучшает когнитивную функцию

+ Активизирует работу органов ЖКТ

+ Без него невозможен нормальный жировой обмен

+ Обладает общеукрепляющим свойством, что помогает организму справляться с токсинами

+ При сахарном диабете уменьшает потребность организма в инсулине - укрепляет мембраны клеток поджелудочной железы, в частности бета-клеток, которые отвечают за выработку инсулина.

Преимущества подсолнечного лецитина перед соевым :

+ Сырье выращивается без использования генных модификаций
+ Не содержит фитоэстрогены, что важно при приеме детьми и мужчинами
+ Гораздо реже дает аллергические реакции

Начинать прием лецитина нужно с минимального количества, постепенно доводя дозу до нормы, чтоб отследить реакцию организма и исключить индивидуальную непереносимость.

Профилактический прием:

В порошке:
Для взрослого 5 - 7 грамм.
Для детей 1 - 4 грамма.

В капсулах:
Для взрослого 3 раза в день - по 2 капсулы.

*чайная ложка **без горки** содержит 2 грамма лецитина

Дозировка может быть увеличена по назначению врача.

С осторожностью принимать и **согласовать с врачом, людям с желчекаменной болезнью.**
Противопоказания: индивидуальная непереносимость подсолнечника.
Способ применения: добавляется в салаты, каши, йогурты, кефир. Для более комфортного раздельного применения можно развести небольшим количеством воды.
Температура еды при смешивании не должна превышать 40-45 градусов.
Вскрытую банку хранить при температуре до 25 градусов с плотно закрытой крышкой.

Наши контакты: 098-011-90-80
066-011-90-80
Фейсбук: @lecithinua
Инстаграм: lecithinua
Страничка: lecithin.com.ua