

ZINZINO

BALANCE TEST REPORT

Vaše ID testu 5CT337837536BT

Datum	03.02.2022	BalanceOil	Ne
Země	Czech Republic	Jiné omega-3	Ne
Pohlaví	Žena	BalanceOil AquaX	Ne
Věk	49	BalanceOil Vegan	Ne
		Essent	Ne

Změna začíná zevnitř

BalanceTest report Vám pomůže důkladně pochopit Vaši stravu i to, jak se projevuje ve Vašem těle. Podívejte se na přehled s profilem svých mastných kyselin porovnaným s optimálními cílovými hodnotami a porozumějte do hloubky tomu, co jsou to mastné kyseliny a jaký je jejich význam pro lidské zdraví.

Změna stravy a zachování si rovnováhy v těle je nyní snadnější než kdy dřív. Tento report Vám přináší rady a doporučení vycházející z výsledků Vašich testů.

Pokud se budete řídit našimi radami a denně užívat svůj Balance přípravek, můžete očekávat, že se Váš profil mastných kyselin během 120 dnů výrazně zlepší.

Obsah

Klíčové ukazatele

Výsledky

Stravovací rady podle výsledků

Jak se počítají výsledky

Jak změnit stravu – návod

Zdroje mastných kyselin

Výživa a zdraví

Zdroje literatury

KLÍČOVÉ UKAZATELE

Č. 1

Jste v ohrožení?

95 % testovaných lidí nemá optimální rovnováhu.

Č. 2

Více omega-3, méně omega-6

Kvůli současnému způsobu stravování existuje nyní u většiny lidí nerovnováha mezi hladinou omega-6 a omega-3 mastných kyselin a příliš nízká hladina omega-3 kyselin.

Č. 3

Poměr 3:1

Kde byste měli být se zdravou stravou nebo účinnými doplňky stravy. Vědci doporučují, abyste měli esenciální mastné kyseliny omega-6 a omega-3 v poměru do 3:1.

Poměr 7:1

Lidé, kteří užívají běžné doplňky stravy s omega-3, jsou překvapení, protože většina z nich má poměr omega-6:3 průměrných 7:1, a ne 3:1, nebo méně.

Poměr 15:1

Někteří lidé neužívají žádné doplňky stravy ani nejí pravidelně tučné ryby a mají poměr omega-6:3 vyšší než 15:1. Setkáváme se i s poměrem 30:1, 50:1, 80:1 a poměry vyššími. Žádný strach! Doporučená dávka přípravku BalanceOil denně to napraví.

Č. 4

Známe statistiky

5 %

z testovaných osob má poměr do 3:1, což je doporučený poměr omega-6:3.

20 %

z testovaných osob užívá doplněk stravy s omega-3, ale jejich výsledky stále nejsou optimální.

75 %

z testovaných osob neužívá žádný doplněk stravy s omega-3 a často má poměr 15:1, nebo vyšší.

95 %

z osob užívajících denně produkt BalanceOil má po 120 dnech poměr omega-6:3 blížící se 3:1.

Č. 5

Směs Zinzino Balance s polyfenoly a omega kyselinami

BalanceOil obsahuje vysoké množství olivových polyfenolů kombinovaných s omega-3, omega-6, omega-7 a omega-9 kyselinami; přesně to potřebujete, abyste dostali svůj poměr omega-6:3 tam, kde by měl být.

VAŠE VÝSLEDKY

Vaše ID testu	5CT3378375 36BT	BalanceOil	Ne
Datum	03.02.2022	Jiné omega-3	Ne
Země	Czech Republic	BalanceOil AquaX	Ne
Pohlaví	Žena	BalanceOil Vegan	Ne
Věk	49	Essent	Ne

Váš poměr omega-6:3



V nerovnováze 20.5:1

Vaše hodnota ochrany



Nedostatečný
0.0%

Váš omega-3 index



Nedostatečný
2.8%

Vaše duševní
odolnost



Nedostatečný
4.2:1

Vaše propustnost
buněčné membrány



Nedostatečný
13.2:1

Váš koeficient
kyseliny
arachidonové (KA)



Zvýšené
11.7%

Váš poměr omega-6:3



V nerovnováze 20.5:1

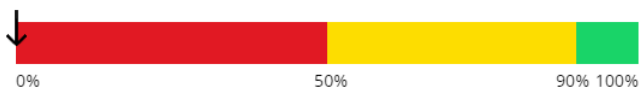


Váš poměr omega-6:3 je příliš vysoký. Zvyšte ve své stravě omega-3, vylepšete si výsledky a dosáhnete poměru nižšího než 3:1.

Vaše hodnota ochrany



Nedostatečný 0.0%



Vaše ochrana je nedostatečná. Denní užívání přípravku BalanceOil v doporučené dávce zvýší za 120 dnů Vaši hladinu omega-3 nad 8 % a zlepší Vaši hodnotu.

Váš omega-3 index



Nedostatečný 2.8%

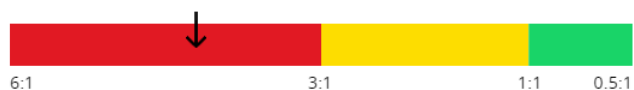


Vaše hodnota omega-3 je nedostatečná. Zvyšte svoji hladinu omega-3 nad 8 % konzumací doporučené denní dávky přípravku BalanceOil.

Vaše duševní odolnost



Nedostatečný 4.2:1



Vaše hodnota duševní odolnosti je nedostatečná. Potřebujete ve své stravě zvýšit omega-3, abyste dosáhli optimální duševní odolnosti, která je nižší než 1:1.

Vaše propustnost buněčné membrány



Nedostatečný 13.2:1



Vaše hodnota je nedostatečná. Pro dosažení správné membránové propustnosti potřebujete ve své stravě zvýšit přísun omega-3.

Váš koeficient kyseliny arachidonové (KA)



Zvýšené 11.7%



Hodnota vašeho indexu je zvýšená.

Podrobné informace k naměřeným mastným kyselinám

Nasycené tuky	Cílová hodnota	Vaše hodnota	Odchylka	Odchylka (v %)
Kyselina palmitová (KP) C16:0	23.99%	26.10%	2.11	8.8%
Kyselina stearová, C18:0	13.13%	10.70%	-2.43	-18.5%

Omega-9	Cílová hodnota	Vaše hodnota	Odchylka	Odchylka (v %)
Kyselina olejová (KO) C18:1	22.05%	24.60%	2.55	11.6%

Omega-6	Cílová hodnota	Vaše hodnota	Odchylka	Odchylka (v %)
Kyselina linolová (LA) C18:2	19.93%	20.70%	0.77	3.9%
Kyselina gama linolenová (GLA) C18:3	0.16%	0.15%	-0.01	-6.3%
Kyselina arachidonová (KA) C20:4	8.18%	11.70%	3.52	43%
Kyselina dihomo gama-linolenová, C20:3	1.05%	1.59%	0.54	51.4%

Omega-3	Cílová hodnota	Vaše hodnota	Odchylka	Odchylka (v %)
Kyselina alfa-linolenová, C18:3	0.52%	0.38%	-0.14	-26.9%
Kyselina eikosapentaneová (EPA) C20:5	4.15%	0.57%	-3.58	-86.3%
Kyselina dokosapentaenová (DPA) C22:5	2.11%	1.28%	-0.83	-39.3%
Kyselina dokosahexaenová (DHA) 22:6	4.74%	2.22%	-2.52	-53.2%



Stravovací rady podle výsledků

Rovnováha omega-6:3

Přirozený poměr omega-6:3 je dle našich genů 3:1. Když omega-3 mastné kyseliny tvoří více než 8 % všech mastných kyselin, bude Váš poměr omega-6:3 3:1 nebo nižší. Denní potřeba z mořských ryb získávaných omega-3 EPA (kyseliny eikosapentaneové) a DHA (kyseliny dokosaheptaenové) závisí na tělesné hmotnosti. Dospělé osoby s hmotností 80 kg potřebují denně zkonsumovat přibližně 3 gramy omega-3 (EPA + DHA), aby byla jejich hladina omega-3 (EPA + DHA) vyšší než 8 %.

Denní doporučená dávka přípravku BalanceOil ve Vašem těle bezpečně navýší množství omega-3 na 8 %, a tak můžete za 120 dnů dosáhnout správné rovnováhy omega-6:3. Rovněž doporučujeme, abyste denně do své stravy přidávali různé tučné ryby.

Většina lidí také potřebuje ve své stravě snížit omega-6 kyseliny. Měli byste se tedy vyhýbat produktům, které obsahují rostlinné oleje bohaté na omega-6, jako je slunečnicový olej, kukuřičný olej a sójový olej.

Pokud se Vaše hodnoty liší od těch, které očekáváte, ověřte si, zda denně konzumujete správnou dávku přípravku BalanceOil. Jestliže konzumujete čisté omega-3 oleje, navrhujeme, abyste místo toho přešli na doplněk stravy s vyváženými omega kyselinami a polyfenoly (například BalanceOil).

Hodnota ochrany

Denní užívání přípravku BalanceOil v doporučené dávce zvýší za 120 dnů Vaši hladinu omega-3 nad 8 % a zlepší Vaši hodnotu. Rovněž doporučujeme, abyste denně do své stravy přidávali různé tučné ryby. Pro snížení hladiny omega-6 byste se měli vyhýbat produktům, které obsahují rostlinné oleje bohaté na omega-6, jako je slunečnicový olej, kukuřičný olej a sójový olej.

Koeficient omega-3

Přirozená hladina EPA v krvi je 3,6 %, zatímco u DHA to je 4,7 %; ve spojení musejí být nad 8 %, ideálně 10 %. Denní potřeba z mořských ryb získávaných omega-3 EPA a DHA závisí na tělesné hmotnosti. Dospělé osoby s hmotností 80 kg potřebují denně zkonsumovat přibližně 3 gramy omega-3 (EPA + DHA), aby byla jejich hladina omega-3 (EPA + DHA) vyšší než 8 %. Denní doporučená dávka přípravku BalanceOil ve Vašem těle za 120 dnů bezpečně navýší množství omega-3 na alespoň 8 %. Rovněž doporučujeme, abyste denně do své stravy přidávali různé tučné ryby.

Pokud se Vaše hodnoty liší od těch, které očekáváte, ověřte si, zda denně konzumujete správnou dávku přípravku BalanceOil. Jestliže konzumujete čisté omega-3 oleje, navrhujeme, abyste místo toho přešli na doplněk stravy s vyváženými omega kyselinami a polyfenoly (například BalanceOil).

Duševní odolnost

Hodnota poměru by měla být nižší než 1:1, chceme-li dostatečné a vyvážené dodávání polynenasycených mastných kyselin (omega-6 a omega-3) do mozku a nervového systému. Hladiny z mořských ryb získávaných omega-3 esenciálních mastných kyselin kyseliny eikosapentaneové (EPA) a kyseliny dokosaheptaenové (DHA) odrážejí stav nálad a kondici mozku a jsou vědecky potvrzené jako faktory přispívající k normální činnosti mozku.

Denní užívání přípravku BalanceOil v doporučené dávce zvýší za 120 dnů Vaše hladiny omega-3 jak u EPA, tak i DHA. Rovněž doporučujeme, abyste denně do své stravy přidávali různé tučné ryby.

Propustnost buněčné membrány

Denní užívání přípravku BalanceOil v doporučené dávce zvýší za 120 dnů Vaši hladinu omega-3. Používání přípravku BalanceOil dle doporučení je také ověřenou metodou, jak snížit hladinu, nebo udržet nízkou hladinu nasycených tuků v lidské krvi.

Jestliže je celková hladina obou nasycených tuků vyšší než 37 %, ukazuje to na nerovnováhu mezi Vaším příjmem uhlohydrátů (cukrů) a Vaší spotřebou energie, což je postupem času rizikovým faktorem pro vznik civilizačních chorob a zvýšení hmotnosti. Nadbytečné uhlohydráty ve Vaší stravě budou přeměněny a uloženy v podobě nasycených mastných kyselin jak v buněčných membránách, tak i v tukových tkáních. Snížení uhlohydrátů a příjem škrobů také sníží hladinu nasycených kyselin v těle. Může Vám prospět, pokud ve své stravě u některých produktů přejdete na jejich nízkotučnou variantu.

Koeficient kyseliny arachidonové (KA)

Kyselina arachidonová (KA) je nejdůležitější omega-6 mastnou kyselinou, kterou si tělo není schopné vytvořit. Musí být proto dodávána ve stravě. KA je startovací čarou pro produkci hormonů, které se podílejí na rozvoji fyziologických zánětů a které spouštějí ochranu těla před infekcemi nebo po zranění.

V moderní stravě je velký nadbytek omega-6 kyseliny linolové (KL), která reguluje následnou produkci omega-6 mastné kyseliny KA, aby byla v těle v optimální hodnotě. Správné průměrné hodnoty jsou v rozmezí 6,5 až 9,5 %, přičemž optimální cílová hodnota je 8,3 %. Kvůli nadbytku omega-6 (KL) ve stravě je u průměrné osoby hodnota KA ovlivněna změnami ve stravě pouze lehce.

Geneticky je dáno, že někteří lidé mají nižší, či vyšší produkci KA, než je průměr. Je-li Vaše hodnota nižší než 5 %, může Vám prospět, když si do jídelníčku přidáte potraviny bohaté na KA, jako je kuřecí, krůtí, vepřové maso nebo maso z chovného lososa. Je-li Vaše hodnota vyšší než 10 %, může vám prospět, když se vyhnete některým potravinám. Tato doporučení jsou užitečná pro většinu lidí, ale nelze zaručit, že budou fungovat u všech kvůli genetickým rozdílům, které jsou specifické pro každou osobu.





JAK SE POČÍTÁJÍ VÝSLEDKY

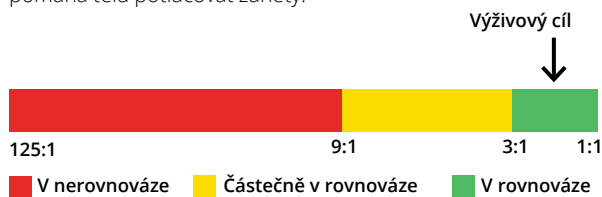
Zinzino BalanceTest stanovuje hladinu mastných kyselin ze vzorku krve získaného ze špičky prstu. Test měří 11 mastných kyselin, což dohromady tvoří přibližně 98 % všech mastných kyselin v krvi. Mastné kyseliny zahrnují nasycené, mononenasycené (omega-9) a polynenasycené (omega-6 a omega-3) mastné kyseliny.

Profil mastných kyselin odvozený z analýzy se používá k výpočtu 6 různých výživových ukazatelů:

- Hodnota ochrany
- Koeficient omega-3
- Rovnováha omega-6:3
- Propustnost buněčné membrány
- Duševní odolnost
- Koeficient kyseliny arachidonové (AA)

Rovnováha omega-6:3

Omega-6 (kyselina arachidonová)/omega-3 (EPA) Rovnováha je měřena jako poměr mezi C20:4 „rostlinnou“ omega-6 kyselinou arachidonovou (KA) a z mořských ryb získávanou omega-3 kyselinou eikosapentaneovou (EPA). Tento poměr je přibližným vyjádřením rozdělení mezi mastnými kyselinami z rostlin a mastnými kyselinami z ryb ve Vaší stravě. Nadbytek rostlinných omega-6 mastných kyselin způsobí, že strava bude nevyvážená a bude přispívat ke vzniku zánětů. Poměr omega-6 (KA) a omega-3 (EPA) by měl být pokud možno nižší než 3:1. Je-li tento poměr vyšší než 3:1, může Vám prospět změna stravy. Nízký poměr omega-6 a omega-3 je důležitý pro udržení normálního vývoje buněk a tkání (homeostáza) a také pomáhá tělu potlačovat záněty.

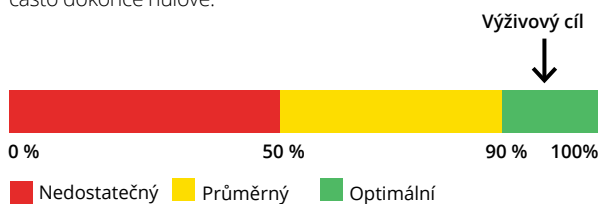


Hodnota ochrany

Nejprve jsou vypočítány následující 3 rozpoznané zdravotní ukazatele:

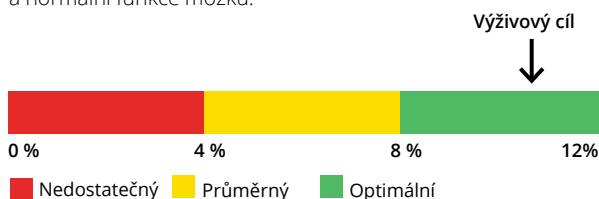
1. Hodnota poměru omega-6 se počítá takto: $(DGLA + KA) \cdot 100 / (DGLA + KA + EPA + DPA + DHA)$.
2. Hodnota hladiny omega-3 je součtem EPA+DHA.
3. Vaše hodnota rovnováhy se počítá takto: omega-6 (KA) / omega-3 (EPA).

Hodnotě každého ukazatele je v druhém výpočtu připisována stejná důležitost a přiřazena hodnota v rozmezí od 0 do 100, která je poté vydělena 3. Výsledkem je hodnota ochrany, která by ideálně měla být vyšší než 90. Poznámka! Hodnoty EPA a DHA mají velký vliv na všechny výpočty a pokud jsou procenta EPA a DHA nižší, jsou výsledky hodnoty ochrany velmi nízké a často dokonce nulové.



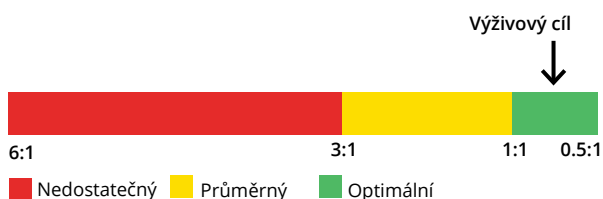
Koeficient omega-3

Hladina 'Omega-3 (EPA+DHA)' je kombinací procentuální hodnoty z mořských ryb získávaných omega-3 mastných kyselin EPA a DHA z celkového množství mastných kyselin, které jsou v krvi. Omega-3 mastné kyseliny mají řadu benefitů, protože jsou to základní stavební materiály Vašich buněk. EPA je dominantní v krvi, svazech a tkáních, zatímco DHA dominuje v mozku, spermatu a očích. V testovací zprávě je ideální rozpětí 8 % a více. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) schválil prohlášení, že EPA a DHA přispívají k udržování normální srdeční činnosti. DHA také přispívá k udržování zdravého zraku a normální funkce mozku.



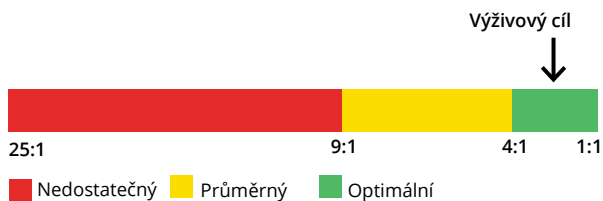
Duševní odolnost

Toto je poměr mezi omega-6 (KA) a omega-3 (EPA+DHA). Dostatečný příjem z mořských ryb získávaných omega-3 mastných kyselin EPA a DHA ve stravě přispívá k udržování normální funkce mozku. Denní podávání 3 g z mořských ryb získávaných omega-3 mastných kyselin EPA a DHA po dobu 3 měsíců výrazně snížilo pocity hněvu a úzkosti mezi uživateli návykových látek v porovnání se skupinou, které při studii bylo podáváno placebo. Několik dalších klinických studií ukazuje, že poznávací funkce se zlepšují se zvýšenou spotřebou protizánětlivých omega-3 EPA a DHA z mořských ryb. Dětsví a stáří jsou dvě kritické a citlivé etapy života a nedostatek omega-3 je spojován s horším učením a pamětí, jakož i prudkými změnami nálad. Tento koeficient by měl být nižší než 1:1.



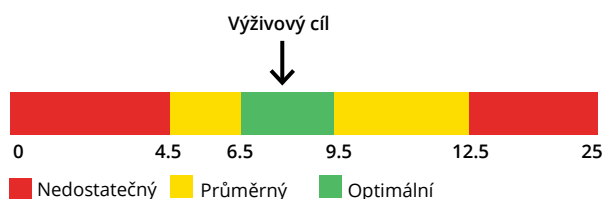
Propustnost buněčné membrány

Poměr mezi nasycenými mastnými kyselinami a z mořských ryb získávanými omega-3 esenciálními mastnými kyselinami, kyselinou eikosapentaneovou (EPA) a kyselinou dokosahexaenovou (DHA) ukazuje na to, jaká je fluidita buněčné membrány. Čím je v membráně více nasycených tuků, tím tužší membrána je. Čím více je naopak v membráně polynenasycených tuků, tím je membrána propustnější. Složení buněčné membrány a strukturální architektura jsou rozhodující pro zdraví buněk, a tedy i těla. Na jednu stranu musí být membrána dostatečně tuhá, aby vytvářela pořádnou buněčnou strukturální architekturu. Na druhou stranu musí být membrána dostatečně propustná, aby umožnila přísun živin a odvod odpadních látek. Tento koeficient by měl být nižší než 4:1.



Koeficient kyseliny arachidonové (KA)

Koeficient KA ukazuje naměřenou hodnotu omega-6 mastné kyseliny arachidonové (KA) jako procentuální poměr z celkové naměřené mastných kyselin. Správné průměrné hodnoty jsou v rozmezí 6,5 až 9,5 %, přičemž optimální cílová hodnota je 8,3 %. Procentuální poměr KA je součástí několika našich výpočtů; je-li hodnota KA nízká, či vysoká, má nežádoucí dopad na výpočty hodnoty ochrany, poměru omega-6:3 a koeficientu duševní odolnosti, proto se mohou výsledky jevit poněkud zvláštní.





JAK ZMĚNIT STRAVOVACÍ NÁVYKY – NÁVOD

Dlouhodobá doporučení ohledně stravy vycházejí ze skutečnosti, že většina zdrojů v oblasti stravy má různé profily skupin mastných kyselin.

Skupiny tuků s hlavními zdroji ve vaší stravě

Nasycené tuky

- Tučné mléčné výrobky: mléko, máslo, tavený sýr
- Maso
- Dorty a sladké pečivo
- Sušenky a kreky
- Omáčky
- Fast food, hamburgery, pizza
- Přebytečné uhlohydráty: cukr, škrob, bílý chléb, brambory, rýže a těstoviny

Mononenasycené tuky (omega-9)

- Olivy a olivový olej
- Řepkový olej
- Mandle
- Avokádo
- Arašídý
- Para ořechy
- Kešu ořechy
- Lískové ořechy
- Pistácie

Polynenasycené rostlinné tuky (omega-6)

- Rostlinný margarín, rostlinné oleje, majonéza
- Maso
- Slunečnicový olej a kukuřičný olej
- Sójový olej
- Grepový olej
- Sezamová semínka

Polynenasycené rybí tuky (omega-3)

- Tučné ryby: losos, pstruh, sled, makrela, tuňák, sardinky, vlkouš, platýs
- Zinzino BalanceOil (k obnovení a udržení rovnováhy)

Žádné formy stravování, a to včetně vyvážených diet, nemohou dosáhnout ideální rovnováhy. Je-li Vaše hodnota ochrany vyšší než 90 %, pak na svém stravování nic měnit nemusíte. Doporučení dietologa by nemělo vést ke zvýšení příjmu energie v případě, že váš body mass index je vyšší než 25 (BMI = vaše hmotnost v kg/(výška v m x výška v m)).

Nasycený tuk (ne esenciální)

Abyste snížili spotřebu nasycených tuků, ve snaze zlepšit hodnotu ochrany a propustnost buněčné membrány, měli byste se vyvarovat potravinám uvedeným v části „Nasycené tuky“ na Obr. 1, nebo měli byste konzumovat nízkotučné výrobky z této části tabulky. Nezapomínejte, že nezdravé cukry se mění a ukládají jako nasycené mastné kyseliny, a to jak v buněčných membránách, tak v tukové tkáni. Tím pádem jakmile sníte spotřebu cukru a škrobu, sníte také hladinu nasyceného tuku v těle.

“V případě, že naopak, hladina nasycených tuků v těle by se měla zvýšit, doporučuje se začít konzumovat více masa spolu se sýrem a dalšími mléčnými výrobky. Avšak obecné doporučení zní: nezvyšovat konzumaci výrobků vyjmenovaných v části „Nasycený tuk“.”

Mononenasycený tuk (ne esenciální)

Mononenasycené tuky se obecně vzato považují za zdravější než nasycené tuky, i když tělo je schopné vyrábět obě skupiny mastných kyselin z nejrůznějších surovin, například z bílkovin a sacharidů.

Tradiční zdravá nízkokalorická středomořská dieta se vyznačuje poměrem mononenasycených a nasycených mastných kyselin, který se blíží hodnotě 2:1. V produktech Zinzino Balance je poměr mezi mononenasycenými a nasycenými mastnými kyselinami přesně 2:1, stejně jako ve středomořské dietě.

Polynenasycený rostlinný tuk (esenciální)

Abyste snížili spotřebu polynenasyceného rostlinného tuku ve snaze zlepšit hodnotu ochrany a rovnováhu omega-6:3, snižte spotřebu výrobků uvedených v části „Polynenasycený rostlinný tuk (Omega-6)“ viz Obr. 1, nebo alespoň konzumujte nízkokalorické varianty stejných výrobků.

Vyvarujte se výrobků s vysokým obsahem rostlinných tuků Omega-6, jako například slunečnicový, kukuřičný

nebo sojový olej. Stačí jen nahradit tyto oleje oleji s nižším obsahem Omega-6, například olivovým nebo řepkovým olejem.

A naopak, v případě, že výsledky testu ukazují, že hladina by se měla zvýšit, zvýšte spotřebu těchto výrobků.

Polynenasycený rybí tuk (esenciální)

Dnešní běžná strava západního světa obsahuje méně Omega-3 ve srovnání se stravou v průběhu evoluce člověka, která se podílela na vytváření našich genetických modelů. Naprostá většina lidí by měla zvýšit spotřebu polynenasyceného rybího tuku.

A protože v lidském organismu nedochází k efektivní proměně rostlinného oleje Omega-3 (ALA) na mastné kyseliny EPA a DHA, jediným účinným zdrojem schopným zvýšit hladinu polynenasyceného rybího tuku jsou různé druhy tučných ryb, viz část tabulky Obr. 1 „Polynenasycený rybí tuk (Omega-3)“.

Konzumace polynenasyceného rybího tuku (Omega-3) zlepšuje následující stravovací ukazatele:

- Hodnota ochrany
- Koeficient omega-3
- Rovnováha omega-6:3
- Propustnost buněčné membrány
- Duševní odolnost

Denní potřeba Omega-3 mastných kyselin z mořských zdrojů - EPA a DHA - závisí na tělesné hmotnosti.

Dospělý člověk s hmotností 80 kg musí denně konzumovat přibližně 3 gramy Omega-3 (EPA + DHA), aby dosáhl hladiny Omega-3 (EPA + DHA) cca 8 %.

Minimální hladina Omega-3 (EPA+DHA) cca 4 % v celkovém profilu mastných kyselin vyžaduje konzumaci alespoň 0,5 gramů Omega-3 (EPA+DHA) denně.

Doporučená denní dávka Omega-3 z mořských zdrojů ve většině Omega-3 doplňků na trhu se uvádí v rozsahu 150 mg až 1,5 g.

Avšak to je skutečně málo pro dosažení cíle, kterým je 8 % Omega-3 (EPA+DHA), pokud takové doplňky nebudeme kombinovat s denní spotřebou tučných ryb.

Denní konzumace pouhých 0,15 ml na 1 kg tělesné hmotnosti našeho BalanceOil jednoduše zajistí potřebné množství mořského Omega-3 v těle..



ZDROJE MASTNÝCH KYSELIN VE VAŠÍ STRAVĚ

Níže jsou uvedeny příklad potravin, které mohou posloužit zdrojem 11 různých typů mastných kyselin, které zkoumáme v rámci domácího krevního testu:

Kyselina palmitová, C16:0, nasycená

Kyselina stearová, C18:0, nasycená

Kyselina olejová, C18:1, Omega 9

Kyselina linolová, C18:2, Omega-6

Kyselina alfa-linolenová, C18:3, Omega-3

Kyselina dihomogama-linolenová, C20:3, Omega-6

Kyselina dihomogama-linolenová, C20:3, Omega-6

Kyselina arachidonová (KA), C20:4, Omega-6

Kyselina eikosapentaenová (EPA), C20:5, Omega-3

Kyselina dokosapentaenová (DPA), C22:5, Omega-3

Kyselina dokosaheptaenová (DHA), C22:6, Omega-3

Vaše strava se bezpečně odráží na profilu mastných kyselin zjišťovaného z krve. Svůj osobní profil mastných kyselin se dozvíte pomocí jednoduchého krevního testu, který provedete samostatně doma. Na základě výsledků tohoto testu zpracujeme doporučení pro změnu vašeho jídelníčku.

Profil mastných kyselin nám poskytne přehled 11 nejdůležitějších mastných kyselin ve vaší krvi (98 % všech mastných kyselin). Aby změny ve vašem jídelníčku měly skutečný přínos, potřebujete vědět, jaký je obsah mastných kyselin v nejběžnějších potravinách. Téměř všechny potraviny obsahují nejrůznější mastné kyseliny, včetně nasycených, mononenasycených, polynenasycených Omega-6 a Omega-3 mastných kyselin.

Jejich obsah v různých potravinách se však liší, a díky tomu je možné ovlivnit obsah mastných kyselin v těle změnou jídelníčku.

Kyselina palmitová, C16:0, nasycená

- Mléko a mléčné výrobky; máslo, smetana, zmrzlina, kysaná smetana, jogurt, sýr a další.
- Červené maso a výrobky z něho.
- Palmový olej a potraviny, které ho obsahují, například, pečivo, křupky, hranolky, brambůrky atd.
- Kokos a kokosový olej.
- Avokádo a výrobky z něj.
- Drůbež a výrobky z drůbežího masa.
- Vejce a výrobky z vajec. Ořechy: mandle, arašídý, para.
- Pšenice a pšeničné výrobky

Kyselina stearová, C18:0, nasycená

- Mléko a mléčné výrobky; máslo, smetana, zmrzlina, kysaná smetana, jogurt, sýr a další.
- Červené maso a výrobky z něho.
- Palmový olej a potraviny, které ho obsahují, například, pečivo, křupky, hranolky, brambůrky atd.
- Kokos a kokosový olej.
- Avokádo a výrobky z něj.
- Drůbež a výrobky z drůbežího masa.
- Vejce a výrobky z vajec. Ořechy: mandle, arašídý, para.
- Pšenice a pšeničné výrobky

Kyselina olejová, C18:1, Omega 9

- Rostlinné oleje, jako například olivový olej, řepkový olej, sezamový olej.
- Avokádo a výrobky z něj.
- Ořechy: mandle, arašídý, vlašské ořechy, lískové ořechy, para ořechy.
- Výrobky Zinzino Balance

Kyselina linolová, C18:2, Omega-6

- Mléko a mléčné výrobky; máslo, smetana, zmrzlina, kysaná smetana, jogurt, sýr a další.
- Červené maso a výrobky z něho.
- Palmový olej a potraviny, které ho obsahují, například, pečivo, křupky, hranolky, brambůrky atd.
- Kokos a kokosový olej.
- Avokádo a výrobky z něj.
- Drůbež a výrobky z drůbežího masa.
- Vejce a výrobky z vajec. Ořechy: mandle, arašídý, para.
- Pšenice a pšeničné výrobky

Kyselina alfa-linolenová, C18:3, Omega-3

- Rostlinné oleje, jako například řepkový olej, olej z lněného semínka.
- Špenát a růžičková kapusta.
- Borůvky, brusinky.
- Vlašské ořechy

Kyselina gama-linolová, C18: 3, omega-6

- V malých množstvích se nachází v rostlinných olejích a mase

Kyselina dihomu gama-linolenová, C20:3, Omega-6

- Stopové množství v pupalkovém oleji a v semínkách černého rybízu

Kyselina arachidonová (KA), C20:4, Omega-6

- Červené maso a výrobky z něj.
- Vepřové maso, tuk a výrobky z vepřového masa.
- Jehněčí maso a výrobky z něj.
- Drůbež a výrobky z drůbežího masa.
- Vejce a výrobky z vajec

Kyselina eikosapentaenová (EPA), C20:5, Omega-3

- Tučné ryby a výrobky z nich.
- Játra bílých ryb.
- Mořské plody a řasy.
- Výrobky Zinzino Balance

Kyselina dokosapentaenová (DPA), C22:5, Omega-3

- Tučné ryby a výrobky z nich.
- Játra bílých ryb.
- Mořské plody a řasy.
- Výrobky Zinzino Balance

Kyselina dokosaheptaenová (DHA), C22:6, Omega-3

- Tučné ryby a výrobky z nich.
- Játra bílých ryb.
- Mořské plody a řasy.
- Výrobky Zinzino Balance

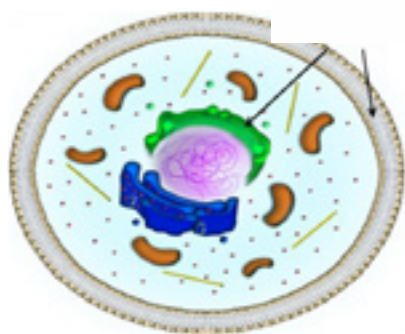


VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Obrovské změny stravovacích návyků, k nimž došlo během posledních 100 až 150 let, jsou naprosto novým jevem v lidské historii.

Obzvlášť se to týká konzumace Omega-6 a Omega-3 esenciálních mastných kyselin a antioxidantů rostlinného původu [3].

Jíme stále více předem zpracovaných potravin, tím pádem stále více kalorií získáváme z rostlinných olejů, masa, cukru a škrobu, a stále méně ze složitých sacharidů, vlákniny a čerstvé zeleniny [4, 5]. Tato nezdravá tendence je ještě podpořena až o 50 % nižší fyzickou aktivitou ve srovnání s našimi nedávnými předky. Stručně řečeno se naše strava za posledních 100 až 150 let proměnila z vyvážené a protizánětlivé na postrádající rovnováhu a podporující vznik zánětů. A samozřejmě takové změny stravovacích návyků a výrazné snížení fyzické aktivity se nemohly neprojevit na našem zdraví. Mastné kyseliny plní řadu důležitých funkcí nezbytných pro zajištění normálního fyzického zdraví. Tuky se na naši energii podílejí jak kvalitativně tak kvantitativně. Fungují nejen jako zásobníky energie, ale také mají zásadní vliv na strukturu a funkci buněčných membrán a zároveň regulují „lokální“ hormonální systém. Je známo, že nerovnováha hladiny mastných kyselin vede k rozvoji řady chorob souvisejících s nezdravým životním stylem [6, 7, 8, 9, 10].

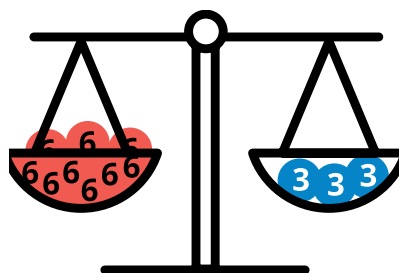


Omega-6 a Omega-3 mastné kyseliny

Zvýšená spotřeba sojového oleje v USA přispěla ke zvýšení konzumace Omega-6 esenciální kyseliny linolové (LA), a to z průměrných 0,01 kg/rok v roce 1909 na aktuálních 12 kg/rok [11]. Kyselina linolová (Omega-6) se v těle mění na kyselinu arachidonovou (Omega-6), která se následně ukládá v buněčných membránách. Bioaktivní prvky vznikající z kyseliny arachidonové přispívají ke vzniku akutních zánětů a zároveň podporují chronický zánět v těle, což ve výsledku může vést ke vzniku řady onemocnění souvisejících se životním stylem [6, 12]. Ve srovnání se stravováním, které umožnilo evoluci člověka, dnešní západní stravování drasticky postrádá Omega-3. Alternativou k esenciálním Omega-3 mastným kyselinám EPA a DHA z mořských zdrojů, které tělo potřebuje jako stavební materiál, je rostlinná Omega-3 mastná kyselina alfa-linolenová (ALA). Avšak rostlinná kyselina ALA se v těle nemění na EPA a DHA v dostatečné míře a tak nemůže plně nahradit přirozené mořské zdroje Omega-3. To znamená, že tyto důležité prvky se musí do těla dostat přímou konzumací EPA a DHA z mořských zdrojů. Bylo vypočteno, že v těle muže se

jen 8 % izotopicky značené kyseliny ALA promění na EPA, kdežto v těle ženy v reprodukčním věku je to 21 % zkonsumovaného množství [13, 14]. Celková účinnost přeměny ALA na EPA dosahuje 0,2 %, ALA na DPA 0,13 % a ALA na DHA 0,05 % to DHA [15]. Rostlinná strava, bohatá na obsah kyseliny ALA, je schopná zajistit méně než 4 % Omega-3 (EPA+DHA) v celkovém profilu mastných kyselin v krvi (bioaktivní potrava v domácích podmínkách).

Klíčovým sdělením je to, že rovnováha Omega-3 a Omega-6 mastných kyselin je nejdůležitější součástí vyvážené stravy, která je klíčem ke zdraví.



Polynenasycené esenciální mastné kyseliny

Omega-3 a Omega-6 jsou polynenasycené esenciální mastné kyseliny, což znamená, že jsou to mastné kyseliny s více než jednou dvojnou vazbou. V Omega-3 mastných kyselinách se první vazba nachází mezi třetím a čtvrtým atomem uhlíku na metylovém konci (CH₃) uhlíkového řetězce. Omega-6 mastné kyseliny mají první dvojnou vazbu mezi šestým a sedmým atomem uhlíku na metylovém konci řetězce. V lidském těle se nasycené i nenasycené tuky mohou syntetizovat z uhlíkových skupin na uhlovodíky a bílkoviny, avšak lidský organismus není vybaven enzymy potřebnými pro tvorbu esenciálních polynenasycených mastných kyselin typu Omega-3 a Omega-6. Esenciální mastné kyseliny jsou kyseliny, které tělo není schopno vyrobit samostatně, a proto musí být konzumovány v potravě. Nejdůležitějšími pro lidské tělo jsou kyselina linolová (LA, C 18:2, Omega-6) a kyselina alfa-linolenová (ALA, C 18:3, Omega-3). Za optimálních podmínek je lidské tělo schopné z LA a ALA vyrábět kyselinu arachidonovou (KA, C 20:4 n-6), gama-linolenovou (GLA, C 18:3, Omega-6), dihomogama-linolenovou (DGLA, C 20:3, Omega-6), eikosapentaenovou (EPA, C 20:5, Omega-3) a dokosa-hexaenovou (DHA, C 22:6, Omega-3), viz obrázek.

Syntéza probíhá ve formě řetězce desaturace (přidání dvojných vazeb) a prodlužování (přidání dvou atomů uhlíků). Při syntéze LA a ALA potřebují k desaturaci a prodlužování stejné enzymy jako mastné kyseliny z dlouhého řetězce KA, EPA a DHA, což znamená, že

nehledě na to, že ALA je nejdůležitějším prvkem celého procesu, vyšší tvorba KA je podmíněna vyšším obsahem Omega-6 mastných kyselin ve stravě ve srovnání s Omega-3 mastnými kyselinami.

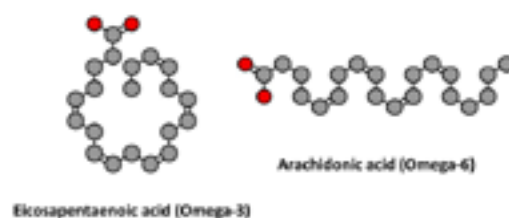
Syntéza prostaglandinů

Jak proces syntézy pokračuje, z KA a EPA se v rámci tzv. syntézy prostaglandinů začínají vyrábět lokálně působící hormony a signální molekuly (eikosanoidy). Eikosanoidy začínají vznikat až po uvolnění enzymu cyklooxygenázy (COX); následná oxidace mastných kyselin KA a EPA spouští syntézu prostaglandinů. Jakmile mastné kyseliny zoxidují, prvotní struktura se mění na prostaglandin, který tělo v tuto konkrétní chvíli nejvíce potřebuje. Enzym COX1 odpovídá za udržení normální hladiny prostaglandinů v těle, kdežto COX2 se začíná vyrábět ve chvíli, kdy je poškozena nějaká tkáň nebo zjištěna infekce. Syntéza prostaglandinů probíhá téměř ve všech buňkách lidského organismu. Patří do skupiny tzv. eikosanoidů, protože se skládají ze 20 atomů uhlíků. Prostaglandiny mají od 1 do 5 dvojných vazeb, a to vždy podle čísla PG E: PG E1 jsou prostaglandiny s jednou dvojnou vazbou, PG E2 se dvěma, atd. PG E2 se vyrábí z Omega-6 mastných kyselin KA přes LA, nebo přímo z KA. Vysoký obsah této kyseliny je například v masě živočichů krmených zrním. PG E2 je protrombotický, což znamená, že na jednu stranu zastavuje krvácení a přispívá k hojení ran, avšak současně může způsobit trombózu, nepříznivě ovlivnit krevní tlak a přivést ke vzniku nekontrolovatelných svalových křečí. PG E2 se účastní všech zánětlivých a bolestivých procesů v těle, a proto je velmi důležité, aby hladina PG E2 byla vyváжена dalším prostaglandinem PG E3, který zabrání chronickému zánětu v těle způsobenému příliš velkou konzumací LA a KA. PG E3 se vyrábí z Omega-3 mastných kyselin EPA přes ALA, nebo přímo z EPA, která se získává z tučných ryb. PG E3 má antikoagulační účinek v krvi a působí protizánětlivě v těle [16].

Rovnováha Omega-6 a Omega-3 mastných kyselin a rovnováha prostaglandinů v těle

Produkce některých prostaglandinů je významně ovlivněna naší stravou, avšak nejen jí. Svůj vliv má hormonální rovnováha, celkový zdravotní stav, léky, které bereme, a řada dalších faktorů. Kvůli vysoké konzumaci rostlinných olejů a masa většina lidí má příliš vysokou hladinu Omega-6 mastné kyseliny KA v těle, která následně vede k nadprodukci prostaglandinu E2.

V případě, že strava není vyváжена potřebným množstvím Omega-3 mastných kyselin EPA a DHA,



vzniká mezi PG E2 a PG E3 nerovnováha, která výrazně zvyšuje riziko vzniku chronického zánětu v těle. Syntéza prostaglandinu může být vyrovnána stravou bohatou na Omega-3 mastné kyseliny, které podporují produkci zdravého prostaglandinu E3.

Oxidační stres a zdraví

Všechny buňky produkují volné radikály a reaktivní formy kyslíku, které poškozuji polynenasycené mastné kyseliny, takové jako Omega-3 a Omega-6 v buněčných membránách.

A proto si lidské tělo vyvinulo vlastní obranné mechanismy. Oxidační stres vzniká, když dochází k nerovnováze mezi škodlivými látkami (volnými radikály) a ochranným štítem (antioxidanty) v těle. Taková nerovnováha často vzniká po přílišné fyzické námaze a je podpořena nevyváženou stravou přispívající ke vzniku zánětu v těle. Dobrou zprávou je, že nerovnováha způsobena oxidačním stresem může být vyrovnána změnou stravovacích návyků. Odpovídající úroveň ochrany bude zajištěna za podmínky, že budeme denně konzumovat potraviny s vysokým obsahem antioxidantů, tedy 5 až 9 porcí ovoce, zeleniny a extra panenského olivového oleje [17, 18]. Avšak není žádným tajemstvím, že většina lidí za den nezkonsumuje ani polovinu doporučeného množství.

Pak se lidé, kteří pravidelně sportují a přitom nemají vyváženou stravu, diví, že hladina jejich oxidačního stresu je skutečně vysoká. To nás přivádí k logickému závěru, že právě aktivní lidé s genetickou dispozicí k určité chorobě jsou obzvláště ohroženi, pokud jejich strava není skutečně vyvážená a obsahuje látky přispívající ke vzniku zánětu.

Běžně prodávané oleje

Jedinou alternativou byly tuky a oleje z organických zdrojů a jiné nezpracované potravinářské tuky a oleje. V současnosti se většina prodávaných tuků a olejů

vyrábí nebo rafinuje. Při rafinaci se ničí všechny znečišťující látky, které by mohly zhoršit chuť, vůni nebo vzhled výsledného produktu. Avšak zároveň se přitom ničí všechny antioxidanty, vitamíny a stopové prvky, jako například polyfenoly, které mají prospěšné protizánětlivé účinky. Pouze částečně se tyto zničené nutriční a protizánětlivé prvky kompenzují uměle přidanými stabilizačními antioxidanty. A právě uměle odstraňování důležitých nutričních látek z námi konzumovaných olejů přispívá k zesílení prozánětlivého charakteru moderního stravování. Jedním z nedávných příkladů může posloužit olivový olej.

Při rafinaci se z olivového oleje odstraňují polyfenoly. V říjnu roku 2011 Evropský úřad pro bezpečnost potravin (European Food Safety Authority – EFSA) potvrdil důležitost polyfenolů obsažených v olivovém oleji pro zdravou funkci srdce: Polyfenoly obsažené v olivovém oleji přispívají k ochraně krevních lipidů před oxidačním stresem.“ Tedy, ničení stopových prvků v průběhu rafinace může přímo ovlivnit biologickou aktivitu olejů. Stejně je to i při rafinaci rybího tuku, při níž dochází k ničení vitamínů A a D.

Výrobky Zinzino Balance

Ve snaze kompenzovat ztrátu důležitých nutričních prvků, k níž dochází při rafinaci rybího tuku, unikátní výrobky Zinzino Balance obsahují kombinaci biologicky aktivních antioxidantů získaných z oliv lisovaných za studena (tzv. polyfenoly), vitamínu D a potřebné dávky Omega-3 mastných kyselin EPA a DHA z mořských ryb.

Tyto prvky se synergeticky propojují v neprospěšnější kombinaci. Omega-3 EPA a DHA z mořských ryb se dostávají do krevního oběhu a okamžitě se aktivují při vzniku lokálního zánětu. Proměňují se na biologicky aktivní substance (rezoliny a protektiny), které následně zajišťují vyváženou reakci imunitního systému. Polyfenoly jsou zároveň mocnými protizánětlivými agenty, které blokují enzymy způsobující záněty a poškozuující tkáně [19, 20]. Některé polyfenoly, například zrovna ty, které se získávají z oliv (tyrosol, hydroxytyrosol aj.), mají také vlastnosti antioxidantů, které chrání buňky a krevní lipidy před oxidačním stresem úměrně zkonsumovanému množství [21, 22]. Vitamín D pak podporuje normální funkci imunitního systému.



ODKAZY

1. Eaten and Konner, 1985. The New England Journal of Medicine; 312: 283–289.
2. Leaf and Weber, 1987. The American Journal of Clinical Nutrition; 45: 1048–1053.
3. Simopoulos, 2004. Food Reviews International; 20 (1): 77–90.
4. Clayton P., Rowbotham J., Journal of the Royal Society of Medicine, 2008; 101(9): 454–462.
5. Drewnowski and Popkin, 1997. Nutrition Reviews; 55 (2): 31–43.
6. Simopoulos, 1991. The American Journal of Clinical Nutrition, 1991; 54(3): 438–463.
7. Simopoulos, 2002. Biomedicine & Pharmacotherapy; 56(8): 365–79.
8. Ruxton a kol., 2004. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 17: 449–459.
9. McCusker and Grant-Kels, 2010. Clinics in Dermatology; 28: 440–445.
10. Bazan et al., 2011. The Annual Review of Nutrition; 21; 31: 321–351.
11. Blasbalg, 2011. The American Journal of Clinical Nutrition; 93 (5): 950–962.
12. Simopoulos, A.P., 2011. Molecular Neurobiology, 44(2): 203–215.
13. Burdge, 2004. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care; 7: 137–144.
14. Stark et al., 2008. Nutrition Reviews; 66 (6): 326–332.
15. Burdge and Calder, 2005. Reproduction Nutrition Development; 45: 581–589.
16. Simopoulos, 2010. OCL- Oilseeds and Fats, Crops and Lipids; 17 (5): 267–275.
17. Světová zdravotnická organizace, 2003. Světové zdravotnické organizace Technický report série 916. Ženeva.
18. Crowe a kol., 2011. European Heart Journal; 32(10): 1235–1243.
19. Covas, 2007. Pharmacological Research; 55: 175–186.
20. Lopez-Miranda a kol., 2010. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases; 20 (4): 284–294.
21. Covas, 2006, Free Radical Biology and Medicine, 40: 608–616
22. Covas et al., 2006, Annals of Internal Medicine, 145: 333–34.
23. Marangoni a kol., 2004. Analytical Biochemistry; 326: 267–272.
24. Harris and Schacky, 2004. Preventive Medicine; 39: 212–220.
25. Harris, 2007. Pharmacological Research; 55: 217–223.
26. Lands, 2008. Progress in Lipid Research; 47: 77–106.
27. Bailey-Hall a kol., 2008 Lipids; 43: 181–186.
28. Bang and Dyerberg, 1972. Acta medica Scandinavica; 192: 85–94.
29. Kromhout a kol., 1985. The New England Journal of Medicine; 312: 1205–1209.
30. Daviglus a kol., 1997. The New England Journal of Medicine; 336(15): 1046–1053.
31. Albert, 2002. The New England Journal of Medicine; 15: 1113–1118.
32. Swanson a kol., 2012. Advances in Nutrition; 3: 1–7.
33. Horrocks and Yeo, 1999. Pharmacological Research; 40 (3): 211–225.
34. Bazan, 2005. Brain Pathology, 15: 159–166.
35. Birch a kol., 2007. Early Human Development; 83: 279–284.
36. Innis and Friesen, 2008. American Journal of Clinical Nutrition; 87: 548–557.
37. Fan a kol., 2012. Journal of Lipid Research; 53 (7): 1287–1295.
38. Monk a kol., 2014. Med Inflamm; 2014, ID článku 917149: 1–14.
39. Fontani a kol., 2005. European Journal of Clinical Investigation. 35 (11): 691–699.
40. Adams a kol., 1996. Lipids 31; 5167–5176.
41. Maes a kol., 1999. Psychiatry Research; 85: 275–291.
42. Young and Martin, 2003. Revista Brasileira de Psiquiatria; 25 (3): 184–7.
43. Parker a kol., 2006. The American Journal of Psychiatry; 163: 969–978.
44. Buydens-Branchey a Branchey, 2006. Journal of Clinical Psychopharmacology; 26: 661–665.
45. Richardson a Basant, 2002. Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry; 26(2): 233–239.
46. Germano a kol., 2007. Nutritional Neuroscience; 10(1-2): 1–9.
47. Nilsson a kol., 2012. Nutrition Journal; 11: 99.
48. Hong a kol., 2003. Journal of Biological Chemistry; 278: 14677–14687.
49. Kodas a kol., 2004. Journal of Neurochemistry; 89: 695–702.
50. Sinclair a kol., 2007. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition; 16 (Příloha 1): 391–397.

DODÁNÍ ŽIVOTA VAŠIM ROKŮM

Životnost červených krvinek v našem těle je 120 dnů a strava určuje zdraví našich buněčných membrán. Když změníme svoje návyky a budeme jíst zdravou stravu bohatou na omega-3 mastné kyseliny, po 120 dnech budeme moci vidět pozitivní změny v našich buňkách a jejich membránách. Naším posláním je pomoci Vám strávit život v rovnováze; s pomocí našeho testu BalanceTest si můžete měřit a sledovat svoje pokroky.

Život v rovnováze je celoživotní závazek.

ZINZINO

www.zinzinotest.com