

полноценного белка, незаменимых жирных кислот, сложных углеводов, витаминов и микроэлементов [2]. Поэтому рекомендуемые в настоящее время продолжительные курсы калорической редукции могут способствовать формированию нарушений пищевого статуса: гиповитаминозов, дефицита пищевых волокон и полноценного белка. По мнению некоторых специалистов-диетологов, специальные питательные смеси очень перспективны в плане лечения избыточного веса – устраняется недопонимание правил замены блюд, они не требуют временных затрат по приготовлению пищи и четко прослеживается поступление всех необходимых нутриентов [1].

Коктейли «Нэчурал Бэланс», представители этого направления диетологической коррекции, могут позволить нам решить обозначенные выше трудности, благодаря наличию в их составе следующих компонентов:

Высокое содержание протеинов: белок зеленого горошка, молочный протеин и яичный протеин обеспечат восполнение поступления белка при потреблении ограниченного рациона. Установлено, что при увеличении потребления растительного белка наблюдается повышения сродства рецепторов к ЛНП и уменьшения концентрации этой фракции холестерина [2].

Жировой компонент с высоким содержанием ПНЖК обеспечивает организм уникальными жирными кислотами класса омега-3, оказывающих выраженный противовоспалительный эффект, они снижают агрегацию и адгезию тромбоцитов, удлиняют время кровотечения и снижают продукцию тромбоксана. Эти эффекты могут быть важным механизмом в профилактике тромботических сердечно-сосудистых осложнений [2].

Витамины с антиоксидантной активностью, реализующие большое количество положительных эффектов, в том числе и защиту от окисления в условиях стресса калорической редукции [5].

Прекрасно сбалансированный мультивитаминный и минеральный комплекс, специально разработанный для удовлетворения потребности в витаминах и минералах у женщин и мужчин в условиях применения низкокалорийных диет.

Приготовление этих коктейлей не требует больших временных затрат, что удобно для применения в условиях интенсивной трудовой деятельности. Однако переносимость и эффективность коктейлей «Нэчурал Бэланс» может быть ограничена и требует детального изучения.