

### MAP (tm) - (Master Amino Acid Pattern)

Mednarodni center za raziskovanje prehrane (INCR – International Nutrition Research Center), vodilni raziskovalni inštitut na tem področju, vam z veseljem predstavlja MAP (Master Amino Acid Pattern). MAP je prehranski dodatek, ki v primerjavi s katerokoli drugo beljakovino ali aminokislinsko formulo zagotavlja lažjo, bolj zdravo in učinkovitejšo prehrano.

Uporaba MAP-a med procesom staranja skupaj z uravnovešeno prehrano zagotavlja:

- \* **Normalizacijo sinteze beljakovin v telesu**
- \* **Ohranitev, povečanje ali normalizacijo mišične moči, vzdržljivosti in obsega**
- \* **Krepitev in utrditev telesnega tkiva (kože, mišic)**
- \* **Zmanjšanje maščobnega tkiva**
- \* **Izboljša kakovost življenja!**

Uporaba MAP-a omogoča lažjo, bolj zdravo in učinkovitejšo prehrano zaradi naslednjih dejstev:

\* **MAP ima v primerjavi s katerokoli drugo beljakovino ali aminokislinsko formulo najvišjo prehransko vrednost.** MAP zagotavlja neverjetni 99 % neto izkoristek dušika (NNU – Net Nitrogen Utilization), kar pomeni, da kar 99 % sestavljenih aminokislin učinkuje kot predhodniki oziroma 'zidaki' pri sintezi beljakovin v telesu. Za primerjavo, večina prehrabnih virov beljakovin ima med 16 % (sirotka, kazein, soja) in 48 % NNU (kokošje jajce). Zato 10 tablet MAP-a omogoča takšno sintezo beljakovin v telesu kot približno 350 gramov rib, perutnine ali mesa.

\* **MAP sprošča najmanjšo količino odpadnih produktov presnove v primerjavi z drugimi beljakovinami ali aminokislinskimi formulami.** MAP sprošča samo 1 % dušičnih odpadkov (odpadnih produktov presnove). Za primerjavo, ostale beljakovine sproščajo med 52 % in 84 % dušičnih odpadkov.

\* **MAP vsebuje v primerjavi z ostalimi beljakovinami in aminokislinskimi formulami najmanj kalorij.** 10 tablet MAP-a, s samo pol kalorije, ima približno takšno prehransko vrednost kot 350 gramov mesa, rib ali perutnine, kar v takšnem vrstnem redu pomeni od 900 do 1600 kalorij.

\* **MAP se prebavi v manj kot 23 minutah.** To je veliko manj kot 3 do 5 ur, ki so potrebne za prebavo običajnih beljakovin.

\* **MAP ni zdravilo, ampak je prehranski dodatek.** Varno ga lahko uporablja vsak, ki želi doseči priporočljivo dnevno potrebo po beljakovinah, ne glede na starost, spol ali zdravstveno stanje.

\* **MAP ne vsebuje dodatnih snovi.** MAP ne vsebuje maščob, natrija, sladkorja, kvasa, glutena, koruze, pšenice, mlečnih izdelkov ali kakršnihkoli konzervansov.

Do sedaj je bila večina zdravstvenih težav pri starejših napačno interpretirana kot naravne posledice procesa staranja. V resnici pa zdravstvenih težav ne povzročajo sam proces staranja, ampak z njim povezana neuravnovešena prehrana, ki povzroča težave kot so:

\* **Oslabitev imunskega sistema,** ki lahko poveča sprejemljivost za infekcijske bolezni. To lahko nadalje povzroči podhranjenost, ki se pojavi kot posledica sprememb pri delovanju prebave.

\* **Anemija zaradi nezadostne eritropoeze (tvorbe rdečih krvnih celic),** ki jo povzroči pomanjkanje železa, beljakovin, vitamina B12, folne kisline, C vitamina ali bakra. Dokazano je, da več kot 35 % ljudi med staranjem preboli anemijo. Med najbolj pogostimi simptomi anemije sta zasoplenost in utrujenost.

\* **Zmanjšanje čvrste telesne mase,** to je živih telesnih celic, med katere sodijo mišice, organi, okostje, protitelesca, encimi, itd. Ko se čvrsta telesna masa zmanjša, so telesni gibi, vključno z dihanjem, resno ogroženi.

\* **Povečanje maščobe v telesu.** Prekomerna telesna teža je najpogostejša posledica nepravilne prehrane v ZDA. Med procesom staranja se maščoba v telesu poveča za 100 %. To povečanje maščobe v telesu lahko povzroči ali poslabša zdravstvene težave kot so srčno-žilne bolezni, zvišan krvni tlak, zasoplenost, utrujenost in težave z gibalno sposobnostjo.

Podhranjenost, ki je pravzaprav posledica nezadostne prehrane (glede na kakovost ali količino), je med procesom staranja nekaj običajnega. Pri povprečnem sedemdesetletniku se čvrsta telesna masa (to so žive celice, med katere sodijo mišice, organi, okostje, protitelesca, encimi, itd.) običajno zmanjša za 25 %. V istem obdobju pa se delež maščobe v telesu običajno poveča za 100 %. Med procesom staranja podhranjenost povzroči ali jo še pospeši:

- \* **Zmanjšan občutek za okus in voh**, ki lahko posledično zmanjša tek.
- \* **Težave z zobmi**, ki zmanjšajo sposobnost hranjenja.
- \* **Infekcijske bolezni**, ki lahko povečajo razgradnjo beljakovin v telesu in povzročijo druge spremembe v prebavi.
- \* **Kronične degeneracijske bolezni**, ki lahko povečajo razgradnjo beljakovin v telesu in povzročijo druge spremembe v prebavi.
- \* **Prebavne motnje**, ki lahko omejijo absorpcijo hranilnih snovi in povzročijo neprijetnosti med prebavo, kar lahko nadalje povzroči zmanjšan vnos hrane.
- \* **Nevropsihiatrični dejavniki**, ki lahko povzročijo anoreksijo.
- \* **Socialno-ekonomski dejavniki**, ki lahko povzročijo nezadosten vnos hrane.

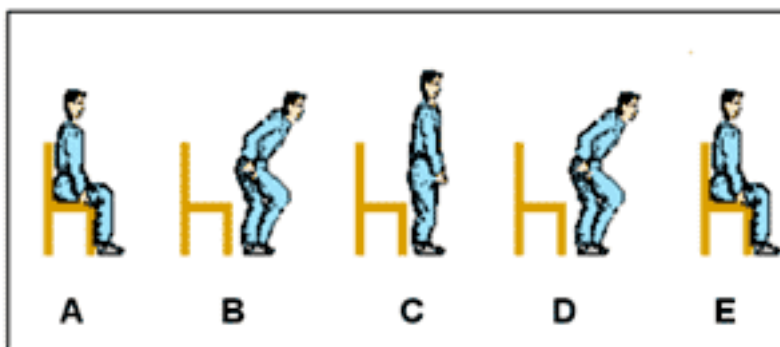
Uspeh ustrezne prehrane med procesom staranja je bil do sedaj znanstveno sporen, saj v tem življenjskem obdobju delovanje ledvic intenzivno upada. Rezultat tega je, da ledvice povprečnega sedemdesetletnika delujejo le s 30 % intenzivnostjo glede na delovanje ledvic istega človeka v mladih letih. V takih pogojih se lahko pojavijo kontraindikacije kljub temu, da posameznik zaužije primerno količino beljakovin, saj lahko to izzove nevarno povečanje dušičnih odpadkov (odpadnih produktov presnove), na primer amoniaka ali sečnine.

Uporaba MAP-a je razrešila zgoraj omenjeno znanstveno dilemo. MAP zagotavlja najvišjo prehransko vrednost, skupaj z najnižjo količino dušičnih odpadkov (odpadnih produktov presnove) pa bolj zdravo in varnejšo prehrano.

## Nasveti

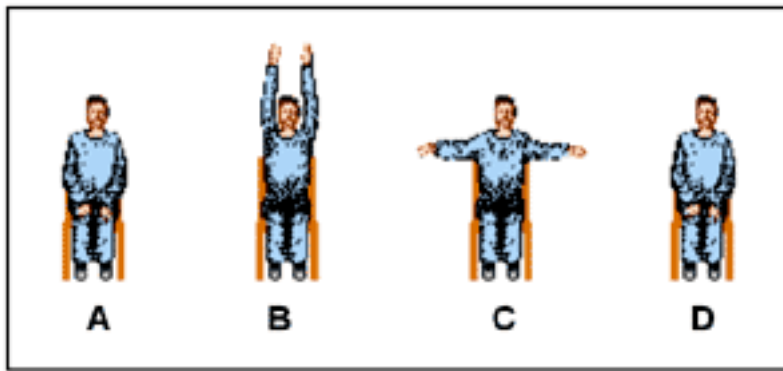
1. Priporočljiva uporaba MAP-a: Dnevno vzemite 3 do 5 tablet.
2. Za povečanje mišične moči in vzdržljivosti spodnjega dela telesa izvajajte naslednjo vajo (**Opozorilo: Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom**):

- \* Prvi teden: Počasi vstanite in sedite, 5-krat zjutraj in 5-krat popoldan.
- \* Drugi teden: Počasi vstanite in sedite, 10-krat zjutraj in 10-krat popoldan.
- \* Tretji teden: Počasi vstanite in sedite, 15-krat zjutraj in 15-krat popoldan.
- \* Četrti teden: Počasi vstanite in sedite, 20-krat zjutraj in 20-krat popoldan.
- \* Peti teden: Počasi vstanite in sedite, 25-krat zjutraj in 25-krat popoldan.

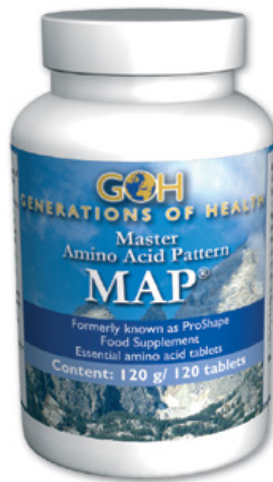


3. Za povečanje mišične moči in vzdržljivosti zgornjega dela telesa, vključene so tudi dihalne vaje, izvajajte naslednjo vajo:

- \* Prvi teden: Med vdihom počasi dvignite roke nad glavo; nato med izdihom spustite roke, 5-krat zjutraj, 5-krat popoldan.
- \* Drugi teden: Ista vaja, 10-krat zjutraj, 10-krat popoldan.
- \* Tretji teden: Ista vaja, 15-krat zjutraj, 15-krat popoldan.
- \* Četrti teden: Ista vaja, 20-krat zjutraj, 20-krat popoldan.
- \* Peti teden: Ista vaja, 25-krat zjutraj, 25-krat popoldan.



Mag. Iztok Ostan



MAP