



INTERNATIONAL

ROMANIA

FRUCTE SI LEGUME PROASPETE: o ingrijoratoare scadere a valorii lor nutritionale

De ani de zile se discuta despre beneficiile si dezavantajele tehnicilor moderne din agricultura. Agricultura industrială o "agricultura intensiva" a reusit sa mareasca productivitatea culturilor, dar cu conditia de a se reduce concentratia de substante nutritive, compromitand in acest fel valoarea nutritionala a alimentelor destinate oamenilor.



Productivitatea in valoare de sute de kilograme pe hectar in cazul principalelor culturi a crescut enorm in cursul ultimilor cincizeci de ani: productivitatea porumbului, de exemplu, a crescut de mai bine de trei ori si jumătate, aceea a graului s-a triplat aproape, iar cea a soiei s-a dublat practic! Acest fenomen s-a verificat in mod destul de omogen in tarile dezvoltate: in Statele Unite, in Europa, in Australia, in Japonia si in alte regiuni.

Datele prezentate de catre cercetatorii din cadrul Departamentului de Stiinte ale Pamantului de la Universitatea din Wisconsin-Madison⁽¹⁾ demonstreaza ca aceste enorme progrese ale productivitatii culturilor au dus in acelasi timp la scaderea valorii lor nutritionale. Chiar si datele publicate de Laboratoarele pentru Informatia Nutritionala ARC ale Ministerului Agriculturii al Statelor Unite⁽²⁾ au evidentiat "o neta scadere a continutului de minerale, vitamine si alte elemente nutritive in alimente fata de ultima serie de cercetari din acest domeniu", desfasurata acum cativa ani.

Analiza mineralelor continute in produsele agricole selectate, comparand datele din 1963 cu cele din 1999 se evidentiaza o scadere semnificativa:

An:	Calciu		Magneziu		Potasiu	
	1963	1999	1963	1999	1963	1999
Fasole	56	37	32	25	243	209
Broccoli	103	48	24	25	382	325
Morcovi	37	27	23	15	341	323
Piersici	9	5	10	7	202	197
Rosii	13	5	14	11	244	222

Multe ipoteze au fost formulate pentru a se explica datele publicate. Ce spun ele cu adevarat? Reflecta intradevar saracirea solurilor pe care multi o atribuie agriculturii intensive, sau exista si alte cauze legate de dezvoltarea culturilor industriale?

Noi probe asupra scaderii substantelor nutritive

Datele publicate recent de catre prof. David Thomas, specialist in sanatate si cercetator independent, privesc diferenta dintre datele asupra valorii nutritive a alimentelor publicate de catre guvernul englez in 1940 si in 2002⁽³⁾. Comparatia acestor date ne face sa deschidem ochii: demonstreaza cum continutul in fier din 15 varietati de carne a scazut cu 47%. Produsele lactate au evidentiat o scadere analoaga, egala cu 60% din calciu si cu 90% din cupru in minus.

Consecinte ulterioare ale saracirii nutritionale a plantelor

Intr-un raport publicat de catre Fundatia Engleza pentru sanatatea mintala "Feeding Minds" cercetatorii concluzioneaza despre cum schimbarile in metodele de productie a alimentelor au redus cantitatea de acizi grasi esentiali, vitamine si minerale care sunt consumate⁽⁴⁾. In afara alimentelor pe care le consumam direct, este necesar sa se considere si consecintele asupra produselor agricole destinate

alimentatiei animalelor cu care apoi ne hranim. In mod special, modul in care am alterat dieta animalelor se reflecta si in ceea ce mancam noi. In multe cazuri s-a schimbat compozitia grasimii corporale ale animalelor de carne, ducand la o reducere a componentei de acizi grasi omega-3 prezenta in alimentatia noastra.

Mai mare disponibilitate, valoare mai mica

Este adevarat ca in lumea industrializata disponibilitatea de fructe si legume este mai mare decat in orice alta epoca: astazi avem posibilitatea sa avem toate tipurile de fructe si legume pe care o

dorim. Cealalta fata a medaliei este ca in realitate datele spun ca, consumul de fructe si legume a crescut in unele cazuri dar in altele de-a dreptul a scazut⁽⁵⁾.

In afara scaderii consumurilor, scade si concentratia de elemente nutritive din alimente: pentru acest motiv multi experti in sanatate publica, oameni de stiinta, cercetatori si institutii publice sunt in cautarea unei solutii care sa permita intarirea valorii si a echilibrului nutritional al alimentelor noastre, in mod compatibil cu exigenta de a creste si productia si de a sustine o populatie in crestere constanta. In acest moment rezultatul unor astfel de tentative este inca incert.

GNLD va ofera o solutie valabila!

Toate produsele nutritionale de la GNLD sunt formulate cu scopul de a asigura o mai mare disponibilitate a elementelor nutritionale care ar trebui sa fie prezente in dieta noastra; aceste elemente garanteaza tutela sanatatii bune in ceea ce priveste profilaxia. **Stim ca mineralele sunt printre elementele nutritionale cele mai importante de care are nevoie corpul nostru.** Stim de asemenea ca, din cauza unor obiceiuri alimentare gresite, din cauza alimentelor din ce in ce mai sarace in elemente nutritionale, sau pur si simplu din cauza unui stil de viata care ne impune sa mancam prea in graba, mare parte din populatie nu reuseste sa consume toate mineralele de care are nevoie.

Pentru a opri aceste carente alimentare GNLD ofera diverse produse pe baza de minerale, si bogate in vitamine pretioase: **Cal-Mag, Multi, Formula IV, Betaguard** (acesta din urma a fost dezvoltat direct de catre doctorul Arthur Furst) au fost gandite si formulate pentru a garanta maxima biodisponibilitate si cea mai usoara absorbtie din partea organismului; in acest fel un corect aport de minerale la dieta voastra nu va mai fi o problema, chiar daca continutul de minerale din fructele si legumele pe care le mancati este din ce in ce mai scazut...



- (1) Prezentat pentru prima oara pe 7 noiembrie 2000 in cursul congresului anual al Societatii Americane de Stiinte ale Solului. <http://www.soils.wisc.edu/~barak/>
 (2) www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/
 (3) www.pponline.co.uk/encyc/magnesium.html

- (4) *Feeding Minds – the impact of food on mental health*, Ianuarie 2006. <http://www.mentalhealth.org.uk/page.cfm?pagecode=PRFM>
 (5) *USDA – Agriculture Research Center*. <http://www.tna-support.org/newlook/Articles/CAM/Lemole2.htm>

Noi studii evidentiaza legatura dintre sanatatea femeilor si

IMPORTANTA CONSUMULUI DE SOIA

O echipa de cercetatori de la Universitatea Wake Forest din Carolina de Nord, SUA, a publicat, in luna ianuarie, un studiu care evidentiaza modul in care fitoestrogenii continuti in soia ar putea avea un efect de protectie fata de aparitia tumorii la san la femeile aflate la menopauza. Utilizand atat rezultatele experimentale cat si studii asupra populatiei, cercetarile au aratat ca intre femeile care consuma cantitati mai mari de soia se inregistreaza o mai mica incidenta a tumorilor la san, iar studii efectuate pe animale au permis ca sa se clarifice anumite aspecte.

Coordonatorul studiului, prof. Charles Wood a declarat: *“Studiul nostru a cautat sa analizeze si sa dea un sens datelor care pareau in unele cazuri contradictorii”*.

Mai intai oamenii de stiinta din echipa au verificat riscurile potentiale legate de soia, si au descoperit faptul ca si in cazul unor doze mari, izoflavonele continute in soia nu stimuleaza cresterea celulelor sanului in vreun fel negativ.

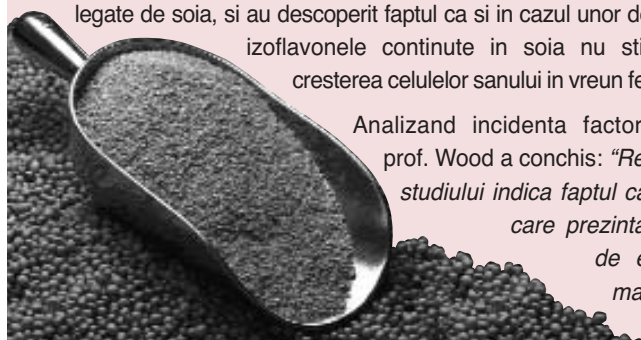
Analizand incidenta factorii activi, prof. Wood a conchis: *“Rezultatele studiului indica faptul ca femeile care prezinta niveluri de estrogeni mai ridicate*

pot sa obtina efectiv beneficii din efectele de protectie ale dozelor ridicate de izoflavone”.

BROCCOLI, SOIA SI RISCUL DE TUMORI LA SAN, OVARE SI PROSTATA

Un alt important studiu, condus de cercetatorii de la Universitatea din Georgetown, din statul Washington, si publicata de *British Journal of Cancer* (volumul 94, p. 407-426), a studiat potentialul fitonutrientilor din crucifere, indolo-3-carbinolii, genisteina si izoflavonele din soia, si cum pot sa creasca actiunea genelor supresoare ale tumorilor BRCA1 si BRCA2.

Cercetatorul sef Eliot Rosen a explicat cum *“BRCA1 si BRCA2 au fost clasificate ca si gene inhibitoare antitumorale in mule tipuri de tumori de origine hormonala”*. Verificand nivelul acestor inhibitori s-a observat ca valoarea concentratiei lor a crescut de 5 pana la 10 ori in celulele tumorale ale sanului, si de la 8 pana la 16 ori in celulele tumorale ale prostatei. Combinatia dintre substantele fitonutrientie *“a avut un efect major in inducerea de BRCA fata de rezultatul obtinut cu fiecare dintre acestea”*. Prof. Rosen concluzioneaza: *“Acum este clar ca functionarea acestor cruciale gene antitumorale poate fi influentata de mancarea pe care o consumam in mod obisnuit. Descoperirile noastre indica in mod clar existenta unui proces molecular care ar putea explica legatura dintre regimul alimentar si prevenirea tumorilor”*



Alte vesti bune pentru cine sufera de astm

Bronhoconstrictia indusa de efort (EIB, Exercise-Induced Bronchoconstriction) este o problema care se prezinta in mod obisnuit la persoanele care sufera de astm, atunci cand aceste persoane sunt implicate in activitati fizice prelungite: activitati sportive sau lucrativ. Noile cercetari publicate in numarul din ianuarie 2006 din CHEST (Vol. 129, Nr.1, p. 39-49) evidentiaza ca alimentatia care contine acizi grasi omega-3 poate sa constituie o aparare solida contra sindromului EIB.

In cursul unui studiu incrucisat, dublu orb controlat cu placebo, cercetatorii au demonstrat cum consumul de acizi grasi omega-3 "...reduce inflamatiile cailor respiratorii in cazul subiectilor astmatici care prezinta EIB". Aceasta este o stire foarte importanta pentru sutele de milioane de persoane care sufera de astm in toata lumea. Aceste probe stiintifice confirma un studiu precedent care, in numarul din decembrie 2005 al aceleiasi reviste, a evidentiat o imbunatatire a functiei pulmonare obtinuta prin reducerea factorilor care cauzeaza inflamatiile tesuturilor pulmonare.

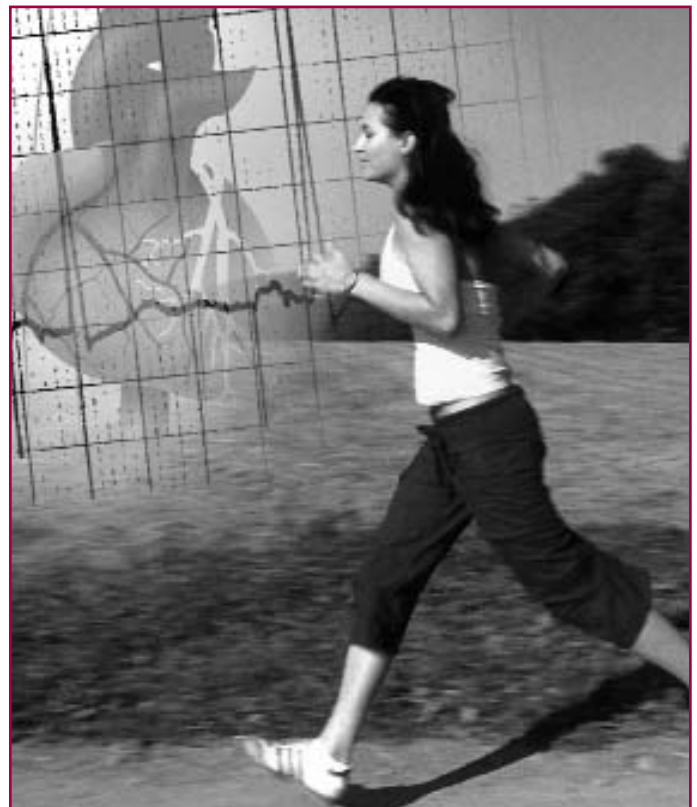
Vesti bune si pentru inima!

In numarul din 1 noiembrie 2005 din *Circulation*, revista publicata de *American Heart Association*, cercetatorii au prezentat un studiu dupa care completarea zilnica a dietei cu acizi grasi omega-3 poate reduce riscul de atacuri cardiace mortale la pacientii cu risc crescut.

Beneficiile intalnite includ o scadere a tulburarilor de ritm cardiac, in mod special in ceea ce priveste tahicardia ventriculara (VT), care provoaca o accelerare a ritmului normal cardiac, sau fibrilatia ventriculara (VF), in care inima se

contracta in mod inefficient. Mentinerea in stare stabila si functionala a ritmului cardiac este un lucru evident important si la orice varsta, dar la o varsta inaintata problemele cardiace se prezinta cu mai mare frecventa.

Cercetatorii, in cautarea unor solutii alternative la administrarea de medicamente, cu efectele lor colaterale, afirma ca "Daca datele pe care le-am adunat vor fi confirmate de alte cercetari, acizii grasi omega-3 ar putea sa fie recomandati ca si o alternativa mai putin toxica la medicamentele traditionale antiaritmice pentru a preveni aparitia episoadelor de revenire a tahicardiei si a fibrilatiei".



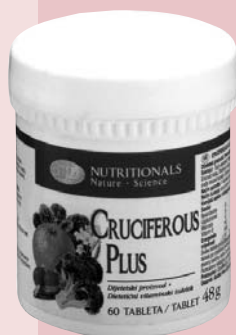
consumul de legume si fructe

Cruciferous Plus de la GNLD

Gasirea si intelegerea inter-relatiilor existente intre elementele nutritionale diferite in cadrul proiectului naturii a fost mereu un principiu calauzitor in cercetarile efectuate de catre GNLD pentru a se ajunge la formularea optima a integratorilor sai alimentari. Am dedicat un efort enorm pentru a asigura prezenta integrala a unor familii de compusi nutritionali in interiorul produselor noastre, actionand ca niste pionieri ai stiintei si tehnologiei legate de diversitatea nutritionala.

Acest punct de vedere se oglindeste fidel in formula produsului **Cruciferous Plus**. **Cruciferous Plus** contine intreaga familie de fitonutrienti prezenti in plantele din care au fost extrasi; intre acestia este important sa ne aducem aminte de ridichi, varza, nasturel, mustar si chiar **broccoli**. **Cruciferous Plus**, in plus, contine si importante componente derivate din portocala, radacina de lemn dulce si din **boabe de soia**.

Cruciferous Plus reprezinta un integrator alimentar de prim rang si face parte integranta din "formula magica" 3+2+1 a GNLD.



GNLD: precursori si in cazul Omega-3!

Comitetul Stiintific al GNLD (SAB) a examinat in mod atent, in cursul ultimelor decenii, toate studiile si literatura stiintifica de specialitate referitoare la beneficiile pe care le aduc acizii grasi omega-3 sanatatii in general si sanatatii cardiovasculare in particular. Suntem constienti de importanta acestor substante nutritionale in cadrul alimentatiei umane. Am fost primi sa propunem ideea unui integrator de acizi grasi omega-3, in urma cu 25 de ani, prin **Omega-3 Salmon Oil**, oferind consumatorilor mai atenti la propria sanatate un instrument eficace pentru a putea consuma cantitatea corecta de acizi grasi omega-3, chiar in forma gandita de catre natura.





SAB are raspunsurile!

Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) raspunde intrebarelor voastre importante despre sanatate

I: *Exista riscul ca oricare din produsele GNLD sa poata fi contaminate de nitrati, pesticide sau ierbicidi?*

R: In nici un caz! Standardele sistemelor de control si procedurile testelor impiedica in mod sistematic prezenta unor astfel de compusi. Toate materiile prime utilizate in cazul produselor GNLD, de fapt, trebuie ca mai intai sa treaca de controalele noastre severe de calitate puse in actiune de catre GNLD in cadrul politicii sale de garantare a calitatii si a sistemului sau de control. Deasemenea, GNLD cere ca sa se respecte si anumite cerinte calitative si certificarile adecvate pentru toate materiile prime utilizate.

I: *Ghidul Alimente permise/Alimente interzise se refera doar la mesele sau poate fi utilizat si ca ghid pentru gustari?*

R: Ghidul mai sus mentionat nu este gandit pentru a fi un adevarat "Ghid de supravietuire" pentru toate persoanele implicate in programul GR² Control. In primul rand, ghidul ajuta pe participantii la program sa aleaga alimentele care sa fie consumate de-a lungul meselor principale. In plus, furnizeaza si indicii pentru alegerile alimentare care ar trebui sa fie facute atunci cand nu sunt disponibile alimentele GR² Control, cum ar fi in cursul unei serbari sau la o cina in oras. Urmand indicatiile continute in ghid in aceste situatii, este posibil sa alegem alimentele care pe de o parte aduc aportul corect de substante nutritive, iar pe de alta parte pot sa mentina concentratia de zaharuri in interiorul "zonei de control" glicemic. In final, ghidul da sugestii pentru cei care au atins propria greutate-ideala si are nevoie sa il mentina stabil.

I: *Care portiune din grepfruit este prezenta ca si extract in produsul Flavonoid Complex?*

R: *Flavonoid Complexul* contine extracte si concentrate derivate din fructe si din legume integrale. In afara de citrice cum ar fi grepfruitul, majoritatea extractelor deriva din partea internă a coajei, numita flavedo si mezocarp, din moment ce flavonoidele sunt mai concentrate tocmai in acea parte a fructului.

I: *Care este diferenta dintre acizii grasi omega-3, omega-6 si omega-9?*

R: Moleculile de acizi grasi sunt constituite din lanturi de atomi de carbon, hidrogen si oxigen, si sunt forma cea mai simpla de lipide (grasimi). "Omega" se refera la legatura dubla cea mai apropiata de coada moleculei. Daca legatura dubla (nesaturata) se gaseste la cel de-al treilea atom de carbon de la coada, este vorba despre un acid gras omega-3, daca se afla la cel de-al saselea este vorba despre un omega-6, si asa mai departe.

Nu toti acizii grasi omega sunt esentiali, dar doi dintre ei sunt: acidul linoleic si acidul linolenic. Acidul linoleic este un acid gras omega-6, in timp ce acidul linolenic este un acid gras omega-3. Acizii grasi omega-9 se gasesc in acidul oleic, un compus prezent in general in toate uleiurile vegetale. Acizii grasi omega-9 au demonstrat ca defasoara un rol pozitiv in ceea ce priveste sanatatea inimii. Concentratele de cereale Tre-en-en sunt o sursa ideala atat pentru ceea ce priveste acizii grasi esentiali cat si in ceea ce priveste acizii grasi omega-9.