

Pārtikas piedeva

SHAPE CODE® Protein Shake

SHAPE CODE® Protein Shake ir proteīnu kokteiļa pulveris, kas sastāv no trim sūkalu olbaltumvielām bez laktozes *: sūkalu olbaltumvielu koncentrāta (WPC), sūkalu proteīna izolāta (WPI) un sūkalu olbaltumvielu hidroizolāta (WPH), kā arī sastāvdaļām ar klīniski pierādītu iedarbību - Palatinose™ un WATTS'UP® **.



KAD?

Olbaltumvielas ir vērtīgs nervu un dziedzera audu elements, ir daļa no ķermeņa šķidrumiem un sekrētiem: asinīm, fermentiem, hormoniem un ir iesaistīti svarīgos regulēšanas un transportēšanas procesos¹.

Olbaltumvielas ir viens no galvenajiem uztura elementiem, īpaši tiem cilvēkiem, kas nodarbojas ar sportu. Tiem, kas regulāri vingro sporta zālē, ir palielināta nepieciešamība pēc olbaltumvielām. Tiem, kas vēlas palielināt muskuļu masu, olbaltumvielas ir celtniecības materiāls, no kura organisms var sintezēt olbaltumvielas un veidot muskuļus. Cilvēkiem, kuri vēlas zaudēt svaru, olbaltumvielas palīdz novērst pārmērīgu muskuļu zudumu un palīdz mazināt badu^{2,3}.

Kad un vai vispār pievienot olbaltumvielas, lielā mērā ir atkarīgs no tā, kāds ir mūsu uzturs. Labi aprēķināta enerģijas bilance ir pamats mūsu figūras veidošanai. Tomēr mēs zinām, ka tas ne vienmēr ir iespējams. Šeit talkā nāk olbaltumvielu piedevas, kuru mērķis ir apmierināt vajadzību pēc kalorijām.

KĀ?

Uztura bagātinātājs **SHAPE CODE® Protein Shake** ir proteīna kokteiļa veidā pulverī ar vaniļas-krēmveida garšu. To ir paredzēts lietot kā papildinājumu:

- ▶ tiem, kuri dažādu iemeslu dēļ ikdienas uzturā (kopā ar pārtiku) neizmanto nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu;
- ▶ tiem, kas nodarbojas ar spēka sporta veidiem un kultūrismu, kā arī izturības un ātruma disciplinām;
- ▶ tiem, kas vēlas saglabāt pareizo ķermeņa svaru;
- ▶ tiem, kas rūpējas par pareizu holesterīna līmeni asinīs;
- ▶ tiem, kas cieš no gremošanas problēmām (piemēram, gaļas un olu nepanesamība);
- ▶ tiem, kas guvuši muskuļu un kaulu traumas;
- ▶ cilvēki ar lieko svaru;

SHAPE CODE® proteīna kokteilis veicina:

- ▶ muskuļu masas veidošanas procesu bez taukiem;
- ▶ ķermeņa svara kontrole;

** WATTS'UP® ir BioActor B.V. preču zīme.

- ▶ taukaudu samazināšanās;
- ▶ vielmaiņas procesi;
- ▶ atveseļošanās pēc slodzēm;
- ▶ uzturēt pareizu holesterīna līmeni asinīs;
- ▶ atveseļošanās procesi pēc muskuļu un kaulu traumām;
- ▶ saglabāveikto vingrinājumu optimālo efektivitāti;
- ▶ muskuļu proteīnu katabolisma samazināšanās;
- ▶ svara zaudēšanas process, radot sāta sajūtu.

i **SHAPE CODE® proteīna kokteilis - kā lietot:**

Pievienojiet divas mērkarotes pulvera (kopā 35 g) 200 ml auksta ūdens vai iecienītākā augu dzēriena, labi sakratiet, lai saturs nenogulsnētos trauka dibenā. Gatavu kokteili ar vaniļas-krēmveida garšu dzer 1-2 reizes dienā. Ieteicams lietot tūlīt pēc treniņa. Nepārsniedziet ieteicamo dienas devu. Produktu nevar izmantot kā daudzveidīga uztura aizstājēju. Lietojiet šo kokteili kā daļu no sabalansēta uztura savienojot ar aktīvu dzīvesveidu.

i **Atcerieties:**

Mēs sagatavojam SHAPE CODE® proteīna kokteili ar ūdeni vai AUGĻU DZĒRIENU.

i **SHAPE CODE® proteīna kokteili ir ieteicams kombinēt ar:**

DuoLife medicīniskā formula ProStik® un DuoLife Collagen.

i Sastāvdaļas: sūkalu proteīnu maisījums bez laktozes *: WPC - sūkalu olbaltumvielu koncentrāts (no piena), WPI - sūkalu proteīna izolāts (no piena), WPH - sūkalu proteīna izolāts (no piena), izomaltuloze (Palatinose™) - dabīgs saldinātājs, dabīgs krēmveida aromāts, dabīga vaniļas garša, sāls, WATTS'UP® ** - unikāla formula, kas izgatavota no saldajiem apelsīnu augļiem (Citrus sinensis), kas satur hesperidīnu, steviju (steviol glikozīdus) - dabīgu saldinātāju.

* Laktozes saturs <0,01 g / 100 ml gatavā produkta, kas pagatavots ar ūdeni vai augu dzērienu.

UZTURA VĒRTĪBA

Porcijas iepakojumā: 20

	35 g pulvera (1 porcija)	70 g pulvera (2 porcijas)	100 g pulvera
Enerģētiskā vērtība	133 kcal / 558 kJ	266 kcal / 1116 kJ	380 kcal / 1593 kJ
Tauki, ieskaitot:	1,5 g	3 g	4,2 g
piesātinātās taukskābes	0,9 g	1,8 g	2,5 g
Ogļhidrāti, tostarp:	5,8 g	11,6 g	16,6 g
cukurs	1,5 g	3 g	4,35 g
Olbaltumvielas	24,2 g	48,3 g	69 g
Sāls	0,21 g	0,42 g	0,6 g

PAPILDUS INFORMĀCIJA

	35 g pulvera (1 porcija)	70 g pulvera (2 porcijas)	100 g pulvera
WATTS'UP® ** - unikāla saldo apelsīnu augļu (Citrus sinensis) formula	200 mg	400 mg	571 mg
Ieskaitot hesperidīnu	180 mg	360 mg	514 mg
izomaltuloze (Palatinose™)	4,2 g	8,4 g	12 g
Sazarotās ķēdes aminoskābes BCAA	5,6 g	11,2 g	16 g

Kas ir WATTS'UP® **?

WATTS'UP® ** ir unikāla formula no dabīga citrusu sinensis saldo apelsīnu augļu ekstrakta, kas satur hesperidīnu visaktīvākajā formā. Tas ir izveidots no saldā apelsīna augļiem unikālā, smalkā ekstrakcijas procesā, nepievienojot palīgvielas. Klīniski pierādīts, ka formulai ir labvēlīga ietekme uz vingrinājumu izpildi vidēji apmācītiem cilvēkiem. Unikālā formula ir klīniski pārbaudīta saskaņā ar zelta standarta, dubultmaskētiem, randomizētiem, placebo kontrolētiem pētījumiem.



Klīniskajos pētījumos izmantotās WATTS'UP® ** formulas dienas deva (400 mg) ir iekļauta 2 porcijās (70 g) SHAPE CODE® Protein Shake.

2021. gadā publicētā klīniskā pētījuma (ClinicalTrials.gov: NCT03044444) galvenais mērķis bija novērtēt 400 mg WATTS'UP® ** devas ietekmi uz maksimālo jaudu Wingate anaerobā testa laikā, kas tika veikts starp tiem, kuriem bija vidēja fiziskā aktivitāte. Pētījumā piedalījās 92 sievietes un vīrieši): 30 cilvēki iekšīgi lietoja 400 mg WATTS'UP® ** dienā, 31 cilvēks saņēma 500 mg WATTS'UP® ** un 31 cilvēks saņēma 500 mg maltodreksīna dienā (kā placebo). Pētījums ilga 8 nedēļas. Sākotnēji tika veikts anaerobais tests Wingate ***, un šis mērījums tika atkārtots pēc 4 un 8 nedēļām.⁴

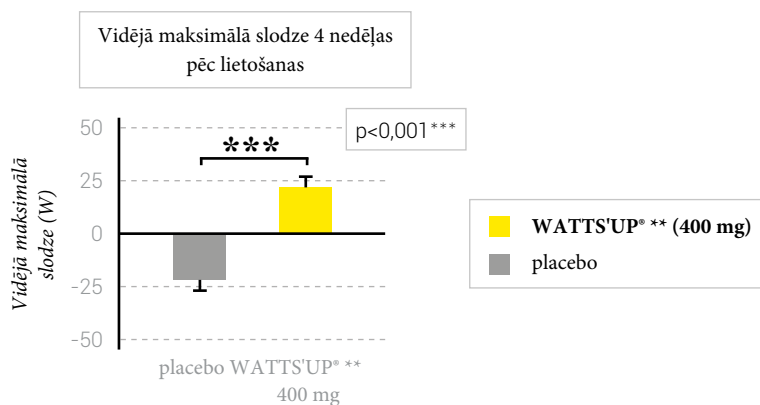
*** Wingate Anaerobic Test, ko plaši izmanto anaerobo vingrinājumu mērīšanai, tika veikts Wattbike Pro (Wattbike Ltd, Notingema, Lielbritānija). Wattbike vilkšanas sistēmā bija gaisa pretestības spararats ar pārnēsumu sviru, kuru varēja noregulēt no 1 (zems) līdz 10 (augsts).

Pārbaudes tika veiktas Augstas veiktspējas centrā TopSport Limburg, Sittard.

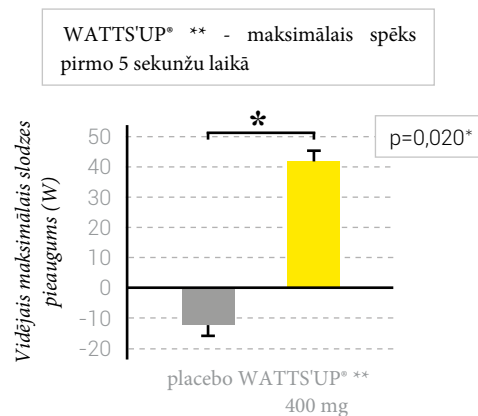
Wingate anaerobā pārbaude parādīja paaugstinātu vidējo anaerobo slodzi 400 mg WATTS'UP® ** grupā, kas bija ļoti atšķirīga (***) p < 0,001) salīdzinājumā ar placebo grupu (1. attēls).

Turklāt tika konstatēts, ka maksimālais spēks pirmajās 5 sekundēs ievērojami pieauga pēc 4 nedēļām pēc 400 mg WATTS'UP® ** lietošanas, salīdzinot ar placebo (p * = 0,020), kas atbilst pieaugumam par 7,5% (2. attēls).)⁴.

** WATTS'UP® ir BioActor B.V. preču zīme.



1. attēls. Rezultāts pēc 4 nedēļu WATTS'UP** pie vidējās maksimālās slodzes. Pamatojoties uz 1.¹



2. attēls. Gala slodzes pieaugums pirmajās piecās darbības sekundēs. Pamatojoties 1.¹

Kāpēc olbaltumvielas ir tik svarīgas mūsu uzturā?

Olbaltumvielas ir viens no trim uzturvielām uzturā (piemēram, tauki un oglehidrāti)¹.

Mēs saucam par veselīgiem proteīniem proteīnu, kas piegādā atbilstošu daudzumu visu neaizstājamo aminoskābju. Šajā grupā ietilpst olbaltumvielas, kas atrodamas dzīvnieku izcelsmes produktos, piemēram, olās, kaušanas dzīvnieku gaļā, mājputnos, zivīs un piena produktos.⁶

Tiek uzskatīts, ka ēst divas reizes vairāk par RDA (**0,9 grami olbaltumvielu uz kilogramu ķermeņa svara**) ir droši. Tas nozīmē, ka 15-25% no dienas laikā saņemtās enerģijas var nākt no olbaltumvielām. Bet var arī gadīties, ka olbaltumvielu uzņemšana būs virs vai zem šīs robežas, atkarībā no vecuma, dzimuma un fiziskās aktivitātes līmeņa.¹

Sūkalu proteīns ir pilnīgs, augstas kvalitātes proteīns, kas satur visas neaizvietojamās aminoskābes. Turklāt tas ir viegli sagremojams un ātri uzsūcas no zarnām, salīdzinot ar citiem olbaltumvielu veidiem.⁷ Šī iemesla dēļ tas ir viens no labākajiem olbaltumvielu avotiem.

Ir veikti daudzi klīniskie pētījumi, kas uzlabo sūkalu olbaltumvielu labvēlīgo ietekmi uz cilvēkiem, kuri regulāri vingro⁸⁻¹¹. Īpaši efektīvs ir augstas kvalitātes olbaltumvielu avots, piemēram, sūkalas, kurā ir daudz sazarotu ķēžu aminoskābju (BCAA), ieskaitot valīnu, leicīnu un izoleicīnu. Šīs aminoskābes organisms izmanto muskuļu proteīnu sintēzē, un leicīnam ir arī īpašības, kas regulē šo sintēzi, veicinot liesās muskuļu masas pieaugumu bez taukiem. Turklāt BCAA ir iesaistīti glikēmijas kontrolē un oglehidrātu metabolismā un samazina muskuļu nogurumu pēc treniņa.

Veidojot muskuļu masu bez taukiem, ir konstatēts, ka sūkalas ir labākā izvēle salīdzinājumā ar citiem proteīnu veidiem, piemēram, kazeīnu vai soju.¹³⁻¹⁵ Pētījumā, kas publicēts Starptautiskajā sporta uztura un vingrojumu metabolisma žurnālā, atklājās, ka "sūkalu olbaltumvielu lietošana pretestības treniņu laikā sniedz priekšrocības salīdzinājumā ar pašu pretestības treniņu". Turklāt "vīriešiem, kuri patērēja sūkalu olbaltumvielas, bija relatīvi lielāks liesu audu pieaugums².

Turklāt palielināta olbaltumvielu uzņemšana ir labi pazīstama stratēģija svara zaudēšanas atbalstam.¹⁶⁻¹⁸

** WATTS'UP® ir BioActor B.V. preču zīme.

Ēdot vairāk olbaltumvielu, var veicināt tauku zudumu:

- ▶ Apetītes nomākšana, kas samazina uzņemto kaloriju daudzumu³.
- ▶ Uzlabo vielmaiņu, kas palīdz sadedzināt vairāk kaloriju^{19, 20}.
- ▶ Muskuļu masas saglabāšana svara zaudēšanas laikā²¹.

Ir pierādīts, ka sūkalu proteīns ir ļoti efektīvs un var labāk ietekmēt tauku dedzināšanu un sāta sajūtu, salīdzinot ar citiem proteīnu veidiem.²²⁻²⁶

Shape Code Protein Shake tika izmantoti 3 veidu sūkalu proteīni bez laktozes: koncentrāts (WPC), izolāts (WPI) un hidroizolācija (WPH).

Kāda ir atšķirība starp WPC, WPH un WPI proteīniem?

Ir trīs galvenie sūkalu proteīna pulvera veidi: **koncentrāts (WPC), izolāts (WPI) un hidroizolācija (WPH).**

WPC (sūkalu proteīna koncentrāts), tas ir, sūkalu proteīna koncentrāts:

- ▶ WPC proteīna asimilācija sākas **PĒC STUNDAS** pēc norīšanas un **PĒDĒJĀS APTUVENI DIVAS STUNDAS**.
- ▶ Satur līdz 80% olbaltumvielu masas. Atlikušie 20% sūkalu koncentrāta pulvera satur ogļhidrātus un taukus.
- ▶ Koncentrāti ir vislabāk piemēroti tiem, kas nodarbojas ar sportu amatieru līmenī tikko sākuši lietot olbaltumvielu piedevas.
- ▶ Satur lielu daudzumu eksogēnu aminoskābju, kas nepieciešamas muskuļu veidošanai⁷.
- ▶ To var lietot kā olbaltumvielu piedevu ikdienas uzturā.
- ▶ Ieteicams to lietot starp ēdienreizēm, pēc treniņa vai pirms gulētiešanas.

WPI (sūkalu proteīna izolāts) ir sūkalu proteīna izolāts:

- ▶ WPI olbaltumvielu asimilācija sākas **1 stundu pēc ievadīšanas, tomēr asimilācijas laiks ir uz pusi mazāks nekā WPC**.
- ▶ Tās ražošana sastāv no vēl rūpīgākas filtrēšanas (ultrafiltrācijas un mikrofiltrācijas) nekā WPC gadījumā, tāpēc olbaltumvielu daudzums tajā sasniedz gandrīz 95%. Šī proteīna sabiezēšanas rezultātā izolāts satur vēl vairāk eksogēnu aminoskābju nekā koncentrāts.
- ▶ Tā kā WPI ātri uzsūcas, nav ieteicams to lietot naktī.
- ▶ WPI raksturo augsta bioloģiskā vērtība (BV), kuras dēļ efektīvi sagremota.

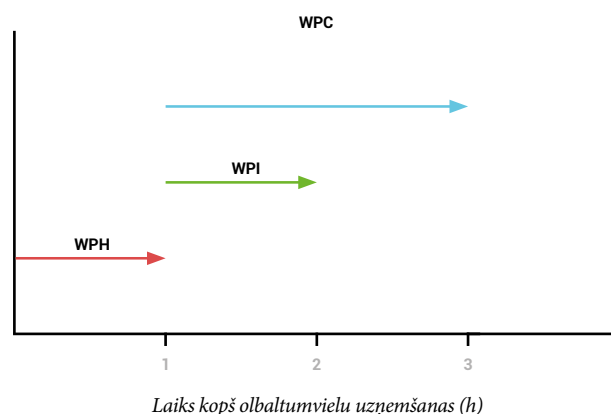
WPH (sūkalu proteīna hidrolizāts), t.i., sūkalu proteīna hidrolizāts:

- ▶ Tās efektīvā asimilācija mūsu ķermenī sākas gandrīz **TŪLĪT PĒC LIETOŠANAS un ilgst APMĒRAM STUNDU**. Šajā periodā muskuļi saņem barības vielu devu, kas var ievērojami uzlabot to atjaunošanos pēc treniņa.
- ▶ Tiek uzskatīts par "iepriekš sagremotu" sūkalu olbaltumvielu formu, jo tas ir izgājis daļēju hidrolīzes procesu, kas nepieciešams olbaltumvielu uzsūkšanai organismā. WPH neprasa tik lielu gremošanu kā pārējās divas sūkalu olbaltumvielu formas.
- ▶ Sūkalu olbaltumvielas, kas atrodas WPH, ir vieglāk sagremošanas, un to saturs tīrā produktā ir 100%.
- ▶ WPH stimulē muskuļu augšanu un ir arī ļoti absorbējams.
- ▶ Šis proteīna veids ir īpaši ieteicams tiem, kas vēlas iegūt muskuļu masu un samazināt taukus.

Tātad gan WPC, gan WPI gadījumā tam vajadzētu būt papildinājumam un veidam, kā kompensēt olbaltumvielu trūkumu uzturā.

WPC, WPH un WPI kompleksais proteīnu papildinājums ir ļoti vērtīgs organismam.

Trīs veidu sūkalu olbaltumvielu kombinācija **SHAPE CODE® Protein Shake** rada daudz aizraujošu iespēju cilvēkiem ar aktīvu dzīvesveidu. Pateicoties dažādām olbaltumvielu frakcijām, šo produktu var lietot gandrīz jebkurā diennakts laikā, VISMAZ VISAKTĪVĀKAJĀ LAIKĀ - TRENĪNIEM. Pēc **SHAPE CODE® Protein Shake** sastāvā esošā olbaltumvielu maisījuma uzņemšanas ir iespējams, ka organisms ir anabolisma stāvoklī pat vairākas stundas. Tas ir saistīts ar atšķirīgu atsevišķu olbaltumvielu frakciju gremošanas un asimilācijas kinētiku. Pastāvīga aminoskābju piegāde, ko garantē šāds maisījums, ir arī reģenerācijas paātrinājums, muskuļu audu aizsardzība pret sabrukšanu un imunitātes stiprināšana. Pateicoties jau minētajam sinerģismam, 3 veidu olbaltumvielu iedarbībai, **SHAPE CODE® Protein Shake** ir ļoti piemērots gan profesionāliem sportistiem, gan neprofesionāliem sportistiem (3. attēls).

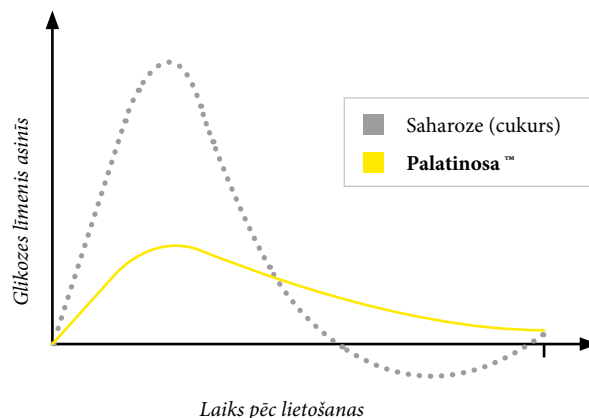


3. attēls: 3 sūkalu olbaltumvielu maisījuma labvēlīgā sinerģiskā iedarbība - optimāla uzņemšana 3 stundas pēc treniņa.

Palatinose™ (izomaltuloze) ir saldinātājs, kas ir īpaši vērtīgs cilvēkiem, kuri nodarbojas ar sportu.

Palatinose™ ir dabiski sastopams ogļhidrāts, ko bieži definē kā “inteliģentu”, jo tā zemā glikēmiskā indeksa dēļ tas piegādā enerģiju līdzsvarotākā veidā nekā citi saldinātāji. Interesants fakts - tas ir pirmais ogļhidrāts, kas neveicina zobu bojāšanos.²⁷

Palatinose™ ir atrodams medū vai niedru cukurā, un tam ir lēnāka enerģijas izdalīšanās nekā saharozei. Tievajā zarnā fermenti Palatinose™ sagremojas daudz lēnāk (nekā saharoze vai maltoze), un tā lēnās, bet pilnīgās izdalīšanās dēļ zarnās tas līdzsvarotākā veidā nodrošina ogļhidrātu enerģiju (4 kcal / g). ilgu laiku. Nodrošina arī tādu pašu ogļhidrātu enerģijas daudzumu kā saharoze (4. attēls).



4. attēls. Saharozes (cukura) un Palatinose™ ogļhidrātu enerģijas izdalīšanās ātruma salīdzinājums.

Šī īpašība slēpjas faktā, ka ķermenis fizisko aktivitāšu laikā enerģiju saņems lēni, pastāvīgi un uz ilgu laiku.

Kliniskie pētījumi ir parādījuši, ka Palatinose™ arī veicina optimālu tauku izdalīšanos no audiem, var veicināt labus vingrinājumu rezultātus un optimālu glikozes līmeni asinīs.

Stēvija ir vēl viens vērtīgs saldinātājs izmanto SHAPE CODE® Protein Shake.

Stēvijas glikozīdi ir pilnīgi dabiski saldinātāji, tiem nav nulles kaloriju un tie netiek absorbēti barības vadā²⁹. Stēvijai ir daudz noderīgu īpašību, piemēram, asinsspiediena pazemināšana³⁰. Zinātniskie pētījumi ir parādījuši, ka stēviju var droši lietot ikdienas uzturā. Nav šaubu, ka stēvijas ieviešana Polijas pārtikas tirgū ir pirmais solis, lai mainītu kaitīgos ēšanas paradumus, kas saistīti ar pārmērīgu cukura patēriņu ikdienas uzturā.³¹

Ar ko SHAPE CODE® Protein Shake atšķiras?

- ▶ **Klīniski pārbaudītas sastāvdaļas - Palatinose™ un WATTS'UP®**** ar klīniski pierādītām priekšrocībām, lai palielinātu spēku un izturību treniņa laikā.
- ▶ **Satur trīs veidu sūkulu olbaltumvielas: WPC, WPI un WPH.**
- ▶ Produkts **nesatur laktozi** (35 g pulvera, kas izšķīdināts 200 ml ūdens, satur <0,01 g laktozes uz 100 ml produkta).
- ▶ **100% sastāva ir dabiskas izcelsmes sastāvdaļas.**
- ▶ Produkts **nesatur glutēnu un soju.**
- ▶ Produkts **nesatur konservantus, mākslīgās krāsvielas, saldinātājus, garšas pastiprinātājus, pildvielas un ĢMO** - uztura bagātinātāja izstrādei izmantotās izejvielas NAV no ģenētiski modificētiem augiem un dzīvniekiem, kuri ir lietojuši ģenētiski modificētu barību.
- ▶ Piemērots cilvēkiem ar **laktozes nepanesamību.**
- ▶ Piemērots **veģetāriešiem.**

SHAPE CODE® Protein Shake ir pieejams :

- ▶ IEPAKOJUMI, kas sver **700 g** un satur **20 PORCIJAS** vienā iepakojumā - **SHAPE CODE® Protein Shape 700 g**.
- ▶ Atsevišķas 35 g porcijas, kuras ērti ņemt līdzi uz sporta zāli vai ceļojumā - **SHAPE CODE® Protein Shake 35 g**

i *SHAPE CODE® Protein Shake bibliogrāfija atrodama uz atsevišķas sadalītājkartes*