

Суперфуды, их компоненты, заявляемое воздействие и некоторые альтернативы

Суперфуд	Состав суперфудов (основные компоненты, обуславливающие воздействие на организм человека) Заявляемое воздействие*	Продукты со схожим составом или воздействием
Семена Чиа	Растительный белок, клетчатка, полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6 кислоты), кальций, калий, магний, фосфор, железо, антиоксиданты, пищевые волокна (клетчатка), цинк, фосфор, витамин А, Е и С, тиамин, ниацин, рибофлавин. Заявляемое воздействие: <i>снижение массы тела, повышение физической выносливости, ускорение обмена веществ, сжигания жира, поддержание умеренного аппетита, понижение давление, стабилизация уровня сахара в крови и др.</i>	Грецкие орехи, красная рыба, семена конопли, семена льна, семена кунжута.
Ягоды годжи	21 минерал, 18 аминокислот, витамин С, Е, витамины группы В, железо, фосфор, кальций, бета-каротин, никотиновая кислота, полисахариды, германий, селен. Заявляемое воздействие: <i>общеукрепляющий эффект, общее улучшение самочувствия, замедление процессов старения, снижение массы тела, нормализация выработки гормонов и др.</i>	Шиповник, облепиха, клюква, черника, брусника, черная смородина, гранат, киви.
Ягоды асаи	Железо, кальций, фосфор, витамины - В1, В2, В5 и С, клетчатка, антиоксиданты, микроэлементы, аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты, растительные стиролы. Заявляемое воздействие: <i>детоксикация организма, снижение уровня холестерина, укрепление сосудистой стенки, укрепление иммунной и пищеварительной систем, противоопухолевый и противовоспалительный эффекты и др.</i>	Чеснок, шпинат, земляника, сморолина, оливковое масло.
Мака перуанская	Аргинин, тирозин, гистидин, фенилаланин, витамины группы В, витамин С, кальций, железо, йод, марганец, калий и цинк, аминокислоты и др. Заявляемое воздействие: <i>стимуляция половой функции, улучшение качества спермы, нормализация гормонального баланса, тонизирующее действие, противоопухолевый эффект, укрепление иммунной системы, повышение физической силы и выносливости и др.</i>	Женьшень, элеутерококк, облепиха, имбирь, гречиха зелёная, шафран, фенхель, гвоздика, чеснок, грецкие орехи, миндаль, фундук, арахис, зелёный горошек, капуста, хрен, кунжут, гранат
Гуарана	Гуаранин (по химическому составу идентичен кофеину), теofilлин, теобромин, катехины, эпикатехины, витамины группы В, А, Е. Заявляемое воздействие: <i>стимулирующее, тонизирующее, укрепляющее действие, когнитивный эффект, профилактика бактериальных инфекций и др.</i>	Кофе, белый чай, зелёный чай, мате, какао

* заявляемые воздействия приведены в соответствии с информацией из многочисленных публикаций в сети Интернет, преследующих как просветительские, так и, зачастую, рекламные цели.