

گلوکومانان + ویتامین B2 رزاویت

حاوی ۱۳۵۰ میلی گرم گلوکومانان و ۲ میلی گرم ویتامین B2

گلوکومانان فیبر طبیعی محلول در آب است که به علت جذب آب تا ۵۰ برابر وزن خود^۱ در موارد زیر مؤثر است:

- ایجاد احساس سیری^۲ و کنترل ترشح انسولین بعد از غذا^۳
- کاهش کلسترول، تری گلیسیرید و قند خون ناشتا^۴
- بهبود فلور نرمال روده^۱ و کمک به درمان یبوست^۵

ویتامین B2 در تبدیل کربوهیدرات ها به انرژی و در متابولیسم چربی و پروتئین نقش دارد.^۶

نیاز به ویتامین B2 در موارد زیر افزایش پیدا می کند:

- ورزشکاران و افرادی که فعالیت زیادی دارند.^۶
- افرادی که رژیم غذایی جهت کاهش وزن دارند.^۶

موارد مصرف:

- کمک به کاهش وزن^۱
- حفظ سطح نرمال کلسترول و قند خون.^۴

نحوه مصرف:

روزانه ۳ بار، هر بار نیم ساعت قبل از هر وعده غذا یک ساشه در یک لیوان آب حل کرده و بلافاصله میل شود.



Supplement Facts:		Serving size: 1 Sachet
Nutritional Information	Av. Per 1 Sachet	%RDA*
Glucomannan	1.35 g	**
Vitamin B2	2 mg	153.84

*RDA: Recommended Daily Allowance, **: RDA not established, mg: milligram, g: gram

1. Keithley J, Swanson B. Glucomannan and obesity: a critical review. *Altern Ther Health Med.* 2005 Nov-Dec;11(6):30-4. PMID: 16320857.

2. Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev.* 2001;59:129-139

3. Vuksan V, Sievenpiper SL, Xu Z, et al. Konjac-Mannan and American Ginseng: Emerging alternative therapies for type 2 diabetes mellitus. *Am Coll Nutr.* 2001;20(5Suppl):3705-3805.

4. Sood N, Baker WL, Coleman CI. Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure: systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2008 Oct;88(4):1167-75. doi: 10.1093/ajcn/88.4.1167. PMID: 18842808.

5. Marzio L, Del Bianco R, Donne MD, Pieramico O, Cucurullo F. Mouth-to-cecum transit time in patients affected by chronic constipation: effect of glucomannan. *Am J Gastroenterol.* 1989 Aug;84(8):888-91. PMID: 2547312.

6. Manore, M. M. (2000). Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B-6 requirements. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 598S-606S. doi:10.1093/ajcn/72.2.598S

