

## **All-in 1000 Probiotic**

### **Probiootiline**

Kui me tänapäeval räägime jogurtitest jt. hapendatud piimatoodetest, on üsnagi kohane leppemärk "probiootiline". Ent mida siis tähendab see sõna?

Probiootilisteks, ehk "elu toetavateks", nimetatakse mikroorganisme sisaldavaid tooted, mis parandavad soolestikus tasakaalu tervist toetavate ja kahjulikult mõjuvate mikroorganismide vahel. Probiootilised tooted loovad kõige soodsamaid tingimusi tervist parandavate mikroobide arenguks.

Juba ammustest aegadest on teada hapendatud piimatoodete järjepideva tarbimise positiivne mõju inimese tervislikule seisundile. **Enamus probiootilisi baktereid ongi kunagi eraldatud inimese, täpsemalt küll vaid rinnapiimast toitunud imikute soolestikust.** Tööstuslikus tootmises kasutatakse vaid üksikuid probiootilisi baktertüvesid ja nad peavad vastama küllaltki rangetele valikunõuetele: algne päritolu inimese mikroobikooslusest, tõvestavate omaduste täielik puudumine, võime läbida elusalt inimese seedekulgla (eriti magu), vastupidavus sapphapete toimele, seostumine soolestiku pindkihiga, säilimine ja paljunemine seedekulglas ning soodne mõju inimese tervisele.

### **Millised bakterid on probiootilise toimega ja miks?**

Looduses on paljude enamlevinud bakterite hulgas esindatud vaid kolm kindlaks tehtud gruppi, mis toimivad positiivselt inimese tervisele: *Lactobacillus*, *Bifidobacteria*, *Streptococci*

Need kolm on enamuuritud mikroorganismide grupid, millel on tervist parandavad omadused. Grupi *Lactobacillus* bakterid peatavad patogeensete (haigusi tekitavate) bakterite paljunemist ja kasvu, sest tootes bakteritsiidseid aineid ja piimhapet, moodustavad nad happelise keskkonna. *Lactobacillus bulgaricus* ja *Streptococcus thermophilus* koos stimuleerivad teineteise kasvu, samaaegselt oma kasulikke omadusi säilitades.

### **Kuidas mõjuvad probiootilised bakterid inimese tervisele?**

Tänapäeval tuntakse probiootiliste bakterite võimet tervist parandada:

- o Haigusi tekitavate bakterite paljunemise peatamine;
- o Organismi kaitsevõime - immuniteedi parandamine;
- o Seedesüsteemi töö parandamine;
- o Seedetrakti mikrofloora parandamine ja stabiliseerimine;
- o Kasvajaid põhjustavate ainete inaktiveerimine;
- o Taastavad kiiresti antibiootikumiravi järgselt seedekulgla normaalse mikroobikoosluse;
- o Suurendavad seedekulglast B-rühma vitamiinide imendumist,
- o Soodustavad soolestikust mitmete eluks vajalike keemiliste elementide (kaltsiumi, raua ja fosfori) omastamist;
- o Vähendavad kõhulahtisuse tekke riski ja lühendavad selle kestvust ning vaevusi;
- o Tõhustavad vanemate inimeste seedetegevust;
- o Piimasuhkru (laktoosi) lõhustamine ja seega taluvuse parandamine;
- o Vähendavad piimavalkude allergeenset mõju ja teevad veel muudki kasulikku.

### **Eelised, mis tulevad kasuks Teie tervisele!**

- o Märkamatuult väheneb haigusi tekitavate bakterite osakaal. Probiootilised bakterid loovad nende elutegevuseks ebasoodsad tingimused, ning patogeensete bakterite võimalused paljunemiseks halvnevad;
- o Märgatavalt tugevnevad organismi kaitseomadused - paraneb immuuniteet (70% meie kaitseüsteemist asetseb soolestikus);
- o Haigusi, millega kaasneb kõhulahtisus, pärsitakse või ennetatakse;
- o Sageli esinevast seenest (näiteks *Candida albicans*) on võimalik kergemini vabaneda ja isegi lõplikult;
- o Antibiootikumide tarvitamise korral ennetavad nad kasuliku mikrofloora hävimist;
- o Mao limaskestalt elavate bakterite *Helikobacter pylori* koloonia, mis põhjustab maohaavandeid ja -vähki, kahaneb probiootikumide abil;
- o Laktoosi talumatusega inimesed peavad hoiduma piimatoodetest, aga probiootiliste bakteritega rikastatud toit suurendab piimatoodete taluvust. Piimasuhkru talumatus põhjustab sagedast kõhulahtisust, mille all kannatab umbes 30% eurooplastest.

### **Profülaktikal on suurem tähtsus, kui ravil!**

Normaalse mikrofloora omamiseks tuleb profülaktikaks tarbida probiootikumide. Probiootilised tooted on need, mille abil saab viia peensoolde võimalikult palju erinevate bakterite kultuure. Ja seda on vaja teha nii, et võimalikult palju baktereid läbiksid happelise ja agressiivse maokeskkonna "edukalt" ehk siis soolde jõudes oleksid töövõimelised ja säilitaksid oma positiivsed omadused.

Sellesse tootesse kuuluv **inuliin** toimib bakteritele kui "*kaitsev skafander*". Inuliinile sarnaseid aineid nimetatakse "*prebiootilisteks*". Inuliin aitab nendel bakteritel ellu jääda maomahlas. Eesmärgiks on luua võimalikult suur probiootiliste mikroorganismide koloonia, et ei jääks ruumi tervist kahjustavatele bakteritele. Kõik kulgeb printsipi järgi: tõrju vastane välja. Seda probiootiliste bakterite voogu kergendavad jogurtisse lisatud nn. prebiootikumid. Prebiootikumid on mittelahustuvad ballastained, mida tavaliselt jogurtites ei kohta. Igapäevases menüüs tuleks neid kasutada täiendavalt või lisada jogurtile.

### **Miks probiootikumile *All-in-1000* on lisatud prebiootik inuliini?**

Probiootilised mikroorganismid on sellesse tootesse balanseeritud originaalsetes kombinatsioonides: *Lactobacillus acidophilus* La-5, *Bifidobacteria* Bb-12, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus*. Nende bakterite omaduste kombinatsioon tagab tervise optimaalse profülaktika. Samuti on oluline üle korrata: mikroorganismide leviku võimalused soolestikus paranevad tänu inuliini lisamisele.

Eriti tähtis on aga see, et on võimalus valmistada vastavalt vajadustele värske "**All-in-1000**"-i sisaldav jogurt.

Mikroorganismid paljunevad efektiivselt ainult siis, kui valmistamise protsess on õige. Toote aktiivsus säilib ka külmkapis säilitamisel selle täieliku kasutamiseni.

Tootele "**All-in1000**" konservante ei lisata. Samas kui tööstuslikul tootmisel valmistatud probiootilised jogurtid läbivad sageli termilise töötuse ja sinna lisatakse ka säilitusaineid. Selline töötlemine tapab tuntava osa kasulikest mikroorganismidest ja nõrgendab toote mõju inimorganismile.

**"All-in 1000" sisaldab umbes 30 korda rohkem mikroorganisme võrreldes tavaliste hapendatud piimatoodetega!**

**"All-in-1000 Probiotic" on jogurtitood, mille iseloomulikud omadused on:**

- o sisaldab mõningaid üksteist toetavaid probiootiliste mikroorganismide kultuure;
- o sisaldab eriti kõrge kontsentratsiooniga elusaid mikroorganisme;
- o ei sisalda stabilisaatoreid ega konservante;
- o on eriti kõrge bioloogilise väärtusega;
- o on rikas looduslike mineraalainete (kaalium, kaltsium, fosfor) poolest;
- o sisaldab ballastaineid.

<b>Koostis</b>	<b>100g pulbris</b>	<b>% RDA</b>	<b>100ml jogurtis</b>	<b>% RDA</b>
Energia	1226kJ (289kcal)		222kJ (52kcal)	
Valku	23g		5,0g	
Süsivesikuid	43g		5,6g	
Rasva	1,4g		50,5g	
Kiudained	17g		0,8g	
Naatrium	0,8g		0,1g	
Kaltsium	675g	84	160mg	20
Fosfor	950mg	119	150mg	19
Niatsiin	148mg	822	7,5mg	42
Inuliin	19,7g		0,95g	

**TOODE ON KOOSTATUD PATENTEERITUD TEHNOLOOGIA ABIL!**

**Patent Nr. EP1516537**

Meie tooted on kooskõlas rahvuslike ja rahvusvaheliste juhenditega - vastavad kõrgetele standarditele - GMP (Good Manufacturing Practice ehk hea tootmistava).

**Et saaksite täiel määral nautida seda probiootilist toodet ning ära kasutada kõiki selle kasulikke omadusi, palume järgida võimalikult täpselt valmistamise õpetust:**

1. Võtta rasvavaba piima (rasvasus 0,5%) ainult vahetult avatud pakendist, mis on seisnud mõnda aega toatemperatuuril (umbes 20°, mitte otse külmkapist). Kallata ~200ml piima mikserdusnõusse ja lisada sinna ühe jogurtipulbri pakikese sisu. Mikserdada korralikult ja lisada ülejäänud piim. Veelkord kõik läbi mikserdada.
2. Peale tugevat mikserdamist asetada kaas sisemisele kausile, üritades sinna võimalikult vähe õhku sisse jätta.

3. Välimisse kaussi valada keevat vett kuni ülemise piirini (kõrguses 5 cm).
4. Seejärel asetada sisemine kauss koos probiootikumi "*All-in-1000*"-ga välimise sisse - kuum vesi tõuseb ülemise piirini. Siis sulgeda ettevaatlikult välimise kausi kaas, vajadusel asetada surve alla.
5. Umbes 8-10 tunni pärast on küllastatud probiootiline jogurt valmis kasutamiseks - efektiivsus säilib kuni 1 nädala jooksul selle külmkapis hoidmisel!

**Veel mõningaid nõuandeid:**

1. Kui 8 tunni pärast ei ole jogurt veel valmis, võib uuesti valada välimisse kaussi veidi kuumat vett ja jätta 2-4 tunniks "järelküpsema".
2. Kasutades piima, rasvasuse protsendiga 1,5-3%, tekib tihke kreem, millel on iseenesest suurepärane maitse (ainult värskelt avatud pakendi korral!).
3. Värskest lüpsitud piima ei soovitata, kuna selles võib olla konkureerivaid mikroorganisme!
4. Parim oleks läbi proovida kõik variandid, et leida Teie sobivaim "*All-in-1000*".

**Teie *All-in-1000* ei tule selline, millist Te ootasite?**

<b>Probleem</b>	<b>Põhjus</b>	<b>Mida teha?</b>
Jogurt ei valminud	Valmistamise aeg jäi liiga lühikeseks	Lasta kauem valmida
	Piim ei olnud piisavalt soe või värske	Kasutada vaid äsjaavatud toasooja piima
	Kuum vesi välimises nõus jahtunud	Vala alati kuum vesi
	Pulber ei olnud ühtlaselt lahustunud	Mikserda pulber korralikult
	Segati juurde muid koostisosi (näiteks puuvilju)	Muud koostisosad lisada alles valmis jogurtisse
Jogurt sai liiga hapu	Liiga pikk valmimisaeg	Lühendada valmimisaega

**Nüüd õnnestub kindlasti!**

Toote karbis on 6 pakikest a´ 50,5 g.