

# Fructoz?



**Distribuitor:** VitalTrend  
**Cod produs:** VT0042  
**Disponibilitate:** 2 - 3 Days

**Pre?: 16,00 Lei**

## Short Description

Fructoza sau zah?rul din fructe, este cel mai dulce dintre zaharuri, ?n forma sa natural? se reg?se?te ?n fructe ?i miere. Ketohexoza apar?in?nd monozaharidelor, ?n stare liber? este larg r?sp?ndit? at?t flor? c?t ?i ?n fauna.

## Descriere

**Fructoza** (zah?rul din fructe)

Fructoza sau zah?rul din fructe, este cel mai dulce dintre zaharuri, ?n forma sa natural? se reg?se?te ?n fructe ?i miere.

Ketohexoza apar?in?nd monozaharidelor, ?n stare liber? este larg r?sp?ndit? at?t flor? c?t ?i ?n fauna.

Se reg?se?te ?n nivel ridicat ?n sucul fructelor ?i ?n miere, este componenta zaharozei. Asem?n?tor glucozei din punct de vedere biologic este un carbohidrat important.

Spre deosebire de alte zaharuri, fructoza nu are nevoie de inzulina s? se infiltreze ?n celule, astfel ?nc?t fructoza este absorbit? ?n mod direct, dar rata de absorb?ie este doar moderat?.

Nivelul glucozei din sânge crește mai lent decât în cazul dextrozei (glucozei).

Fructoză în mod selectiv umple depozitele de glicogen în ficat produce trigliceride din organism, care este transformat în grăsime.

Consumul în excesiv de fructoza poate cauza creșterea depunerilor de grăsime în organism. Recomandat este consumul înainte de antrenamente și înaintea efortului fizic prelungit.

Fructozei este cel mai dulce dintre zaharuri ca gust, mai dulce decât sfecla de zahăr, astfel încât pentru a obține același efect de îndulcire este necesar doar aportul de 30-40% mai puțin față de zahărul tradițional.

### **Cum și când se poate folosi?**

În consumul fructozei un aspect important este modul în care sunt saturate glicogenele din ficat (în cazul în care saturația este mare, stocate e va face sub formă de fructoză în exces de grăsime). Este greu de ghicit acest lucru de aceea este important determinarea timpului optim.

Prin urmare, experții recomandă consumul dimineața după trezire, deoarece în acest timp ficatul are glicogenele scăzute. Un alt timp optim pentru consum este cu 30-60 minute înainte de exercițiile fizice (doar dacă nu sa consumat o masă plină de carbohidrați)

### **Câteva sfaturi pentru consum:**

Dimineața: aport egal de fructoză și glucoză (blochează reducția masei musculare și catabolismul)

Înainte exercițiilor fizice: fructoză și mai puțin glucoză

După exercițiile fizice: nivel mai mare de glucoză și mai mic de fructoză (umple depozitele de glicogen musculare mai repede, promovând astfel creșterea masei musculare)

Dextroza (glucoza), în amestec cu maltodextrina în forma de băutură de înlocuire de carbohidrați este ideală înainte și în timpul antrenamentului.

Ingrediente: 100% fructoza. Nu conține altă substanță adăugată.

Valoare nutritivă medie	În 100 g produs
Carbohidrați (g)	100g (400 kcal)

Loc de păstrare: Ferit de raze directe de soare, în loc uscat și răcoros.

Modul de prezentare și de împachetare: 1 kg, transportul se face în pungi duplex de blocare

Informațiile din prospectul și informațiile postate pe site-ul Vita-Trend nu înlocuiesc sfatul medicului. În toate cazurile se recomandă consultarea medicului de familie.

Alte informații:

Țara de origine: UE

Producător: Vita-Trend KFT H 1046 Budapesta

Nu utilizați acest supliment alimentar după data de expirare înscrisă pe etichetă.

**Product Gallery**

