

**ỨNG DỤNG**   
**CHẤT XƠ HÒA TAN TRONG**  
**THỰC PHẨM CHỨC NĂNG**



**CHẤT XƠ**

**LÀ GÌ?**

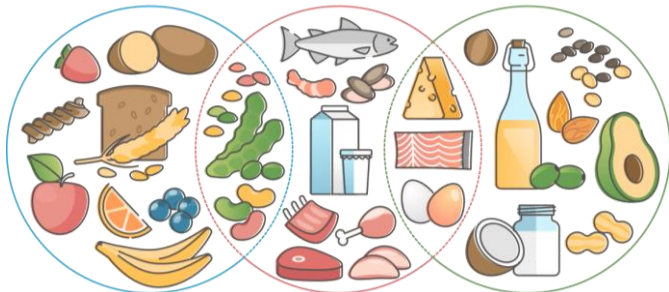


# BỮA ĂN CỦA CHÚNG TA CÓ GÌ?

DINH DƯỠNG VI LƯỢNG

VITAMIN

KHOÁNG CHẤT



BỘT ĐƯỜNG

ĐẠM

BÉO

DINH DƯỠNG ĐA LƯỢNG

## CHẤT XƠ LÀ GÌ?

“

Chất xơ bản chất là các chất bột đường (carbohydrate), nhưng không nằm trong nhóm tinh bột, không được tiêu hóa và không được hấp thu khi đi qua ống tiêu hóa.

”



# PHÂN LOẠI CHẤT XƠ

## CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN



#

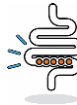
## CHẤT XƠ HÒA TAN



- Không tan trong nước



- Làm đầy không gian trong dạ dày và ruột



- Hút nước, tăng khối lượng phân ở ruột già



- Hòa tan trong nước tạo thành gel sệt



- Hạn chế hấp thu đường & cholesterol



- Là thức ăn cho các vi sinh vật có lợi ở đường ruột, làm mềm phân và giúp nhuận tràng.

## LỢI ÍCH CHẤT XƠ



HỖ TRỢ  
NHUẬN TRÀNG



TỐT CHO HỆ  
VI SINH  
ĐƯỜNG  
RUỘT



GIẢM  
CHOLESTEROL  
TRONG MÁU VÀ  
KIỂM SOÁT  
ĐƯỜNG HUYẾT



HỖ TRỢ QUÁ  
TRÌNH GIẢM  
CÂN, KIỂM  
SOÁT CÂN  
NẶNG



# NHU CẦU KHUYẾN NGHỊ CHẤT XƠ

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị chất xơ (g/ngày)	
	Nam	Nữ
1 – 2 tuổi	19	19
3 – 5 tuổi	20 – 21	20 – 21
6 – 7 tuổi	22 – 23	22 – 23
8 – 9 tuổi	24 – 26	24 – 25
10 – 11 tuổi	27 – 28	26
12 – 14 tuổi	29 – 31	26
15 – 19 tuổi	38	26
20 – 29 tuổi	38	25
30 – 49 tuổi	38	25
50 – 69 tuổi	30	21
> 70 tuổi	30	21
Phụ nữ có thai	-	28
Phụ nữ cho con bú	-	29

Nhu cầu chất xơ khuyến nghị  
tối thiểu cho người Việt Nam

**20 – 22g/ngày**

Hàm lượng chất xơ hòa tan  
khuyến dùng

**6 – 8g/ngày**

Nguồn:

*The Food and Nutrition Board, Commission on Life Sciences, National Research Council, 1996*

*Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị dành cho người Việt Nam, 2016*

*Increasing Fiber Intake | Patient Education | UCSF Health*

# KHUYẾN NGHỊ TIÊU THỤ RAU QUẢ NGƯỜI VIỆT NAM

480g – 560g/ngày

(6 - 7 đơn vị rau quả/ngày)



Mức tiêu thụ rau quả của người dân Việt Nam mới chỉ đạt khoảng  
66,4 – 77,4% so với nhu cầu khuyến nghị!

*Nguồn: Tiêu thụ rau quả theo khuyến cáo của WHO để phòng bệnh tật ([viendinhduong.vn](http://viendinhduong.vn))*



# DẤU HIỆU NHẬN BIẾT CƠ THỂ THIẾU CHẤT XƠ

Ăn quá nhiều,  
& không kiểm soát được  
lượng ăn



Gặp vấn đề về  
cân nặng



Táo bón  
thường xuyên



Huyết áp và  
đường huyết  
không ổn định



Rối loạn  
nhu động ruột



Mức  
cholesterol và  
triglyceride  
trong máu cao



# HẦU HẾT CÁC LOẠI THỰC VẬT CHỨA XƠ KHÔNG HÒA TAN NHIỀU HƠN XƠ HÒA TAN

Thực phẩm	Khẩu phần ăn (g)	Tổng chất xơ (g)	Chất xơ không hòa tan (g)	Chất xơ hòa tan (g)
Lúa mì	56	7.84	7.22	0.62
Khoai tây cả vỏ	202	5.05	3.84	1.21
Yến mạch	234	4.45	2.81	1.64
Dâu tây	149	2.68	2.09	0.6
Cam	131	2.49	1.7	0.79
Táo không vỏ	138	2.07	1.79	0.28
Củ cải xanh	82	2.05	1.97	0.08
Khoai tây không vỏ	156	2.03	1.56	0.47
Chuối	114	1.94	1.37	0.57
Cà rốt	72	1.8	1.66	0.14
Bắp (Ngô)	83	1.74	1.66	0.08
Nho khô	36	1.51	1.3	0.22
Đậu	67	1.27	0.94	0.34
Bắp cải	70	1.19	1.12	0.07
Nho tươi	100	1	0.9	0.1
Thơm	125	0.88	0.75	0.13
Bánh mì trắng	25	0.65	0.5	0.15
Cơm	102	0.41	0.31	0.1

# LƯỢNG CHẤT XƠ HÒA TAN TRONG RAU CỦ QUẢ

1x



Chén đậu đen  
lụa 95g

5x



Chén yến mạch  
nấu chín 117g

4x



Quả ổi chín  
55g

2x



Khoai lang  
165g

2,5x



Chén bông cải  
xanh 91g

**4G CHẤT XƠ HÒA TAN**

Nguồn:

<https://www.healthline.com/nutrition/foods-high-in-soluble-fiber#15.-Guavas>

<https://extension.okstate.edu/fact-sheets/fiber-bulk-of-life.html>

## 3 CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC PHỔ BIẾN



**GUM GUA**  
**THỦY PHÂN MỘT PHẦN**



**INULIN**

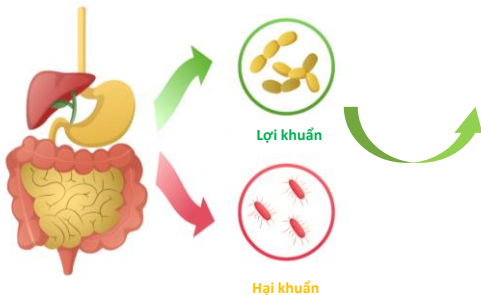


**MALTODEXTRIN**  
**KHÁNG TIÊU HÓA**

**Amway** |  **nutrilite**

# PROBIOTIC LÀ GÌ?

**Probiotic** (hay còn gọi là lợi khuẩn) là các vi sinh vật sống, khi được bổ sung với số lượng đầy đủ, mang lại lợi ích sức khỏe cho cơ thể.



Lactococcus



Lactobacillus



Bulgaricus



Streptococcus  
thermophilus

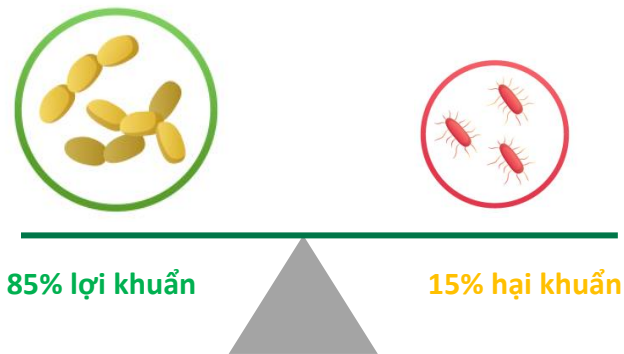


Bifidobacterium



Propionibacterium

# CÂN BẰNG HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT



Việc tạo ra một trạng thái cân bằng hệ vi sinh đường ruột mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe!

# LỢI ÍCH CÂN BẰNG HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT

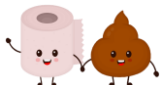
Phân giải  
thức ăn tạo  
**Năng lượng**



Cung cấp  
**Vitamin**  
Vitamin B  
Vitamin K



**Đại tiện**  
Dễ dàng



Hấp thu  
**Dinh dưỡng**



**Phòng thủ**  
và  
**Bảo vệ**

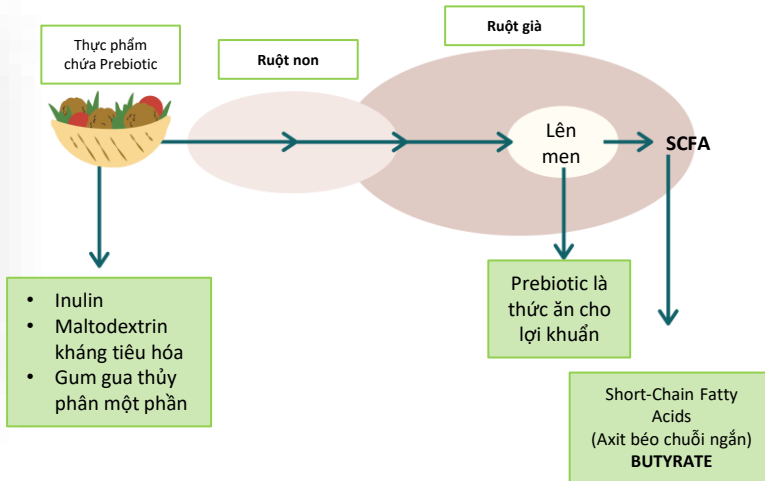


**Huấn luyện**  
Hệ Miễn Dịch



# PREBIOTIC LÀ GÌ?

- Prebiotic là nguồn thức ăn cho các lợi khuẩn Probiotic sống ở đường ruột.
- Prebiotic cần chịu được axit dạ dày, không được tiêu hóa, không được hấp thu ở đường tiêu hóa.







# CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC THƯỜNG GẶP



**INULIN**



**FRUCTOSE  
OLIGOSACCHARIDE  
(FOS)**



**GUM GUA  
THỦY PHÂN MỘT PHẦN**



**GALACTOSE  
OLIGOSACCHARIDE  
(GOS)**



**MALTODEXTRIN  
KHÁNG TIÊU HÓA**



**TINH BỘT  
KHÁNG TIÊU HÓA**

**NHÓM  
PREBIOTIC**



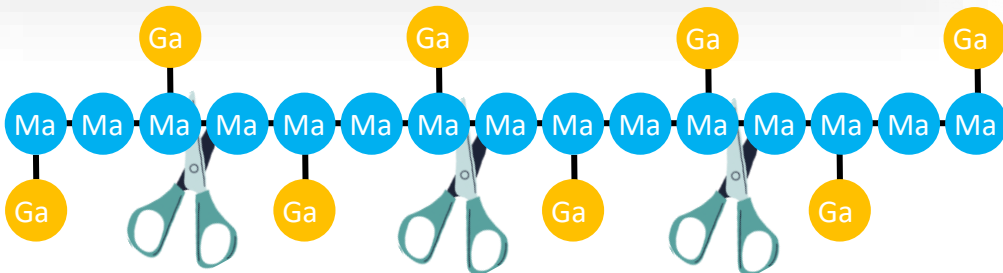
# INULIN LÀ GÌ?

- Là chất xơ hòa tan được tìm thấy trong hơn 30000 loại thực vật (củ cây thuốc dược và atiso, rễ rau diếp xoăn, khoai sâm...)
- Rễ rau diếp xoăn chứa hàm lượng Inulin cao nhất từ 14,9% đến 18,3 % tổng khối lượng.
- Vị ngọt tốt như glucose hoặc có độ ngọt tương đương 35%–55% đường mía saccharose.
- Là thức ăn cho lợi khuẩn.
- Được tạo thành từ đường glucose cùng với 2 - 100 đơn vị đường fructose kết hợp với nhau.



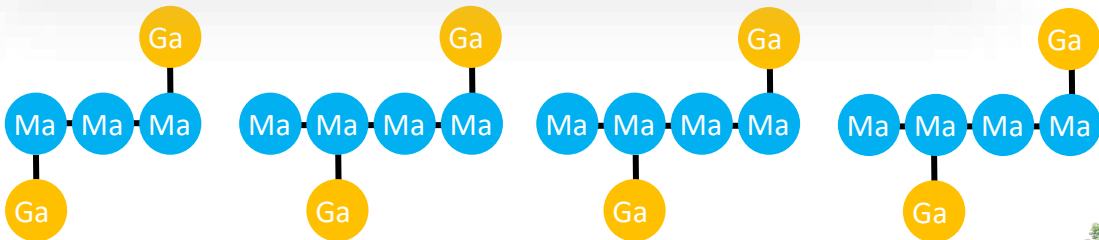
## GUM GUA THỦY PHÂN MỘT PHẦN LÀ GÌ?

- Là một chất xơ hòa tan có nguồn gốc từ một loại họ đậu gọi là đậu gũa.
- Là thức ăn cho lợi khuẩn.
- Được thủy phân từ bột gum gũa, đây là loại bột có độ nhớt rất cao được cấu tạo từ hai loại đường mannose và galactose.
- Có chiều dài nhỏ hơn 10 lần và có độ nhớt thấp hơn so với bột gum gũa trước khi thủy phân.



## GUM GUA THỦY PHÂN MỘT PHẦN LÀ GÌ?

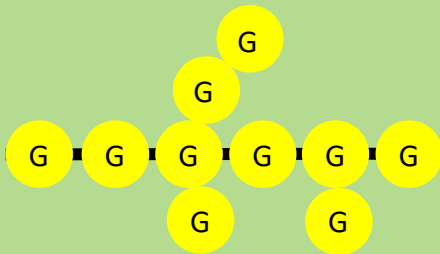
- Là một chất xơ hòa tan có nguồn gốc từ một loại họ đậu gọi là đậu gũa.
- Là thức ăn cho lợi khuẩn.
- Được thủy phân từ bột gũa gũa, đây là loại bột có độ nhớt rất cao được cấu tạo từ hai loại đường mannose và galactose.
- Có chiều dài nhỏ hơn 10 lần và có độ nhớt thấp hơn so với bột gũa gũa trước khi thủy phân.



# MALTODEXTRIN

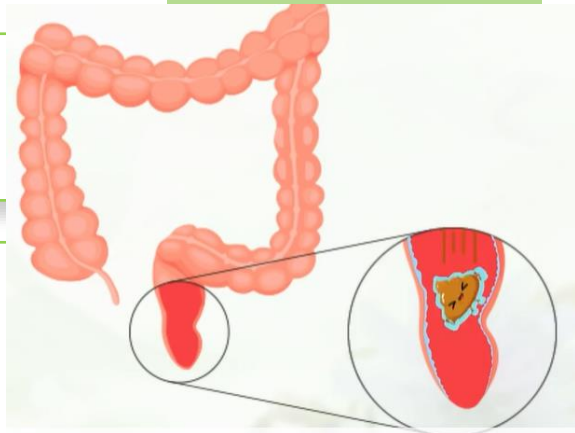
## KHÁNG TIÊU HÓA LÀ GÌ?

- Là chất xơ hòa tan, có nguồn gốc từ ngô, lúa mì, gạo và khoai tây.
- Là thức ăn cho lợi khuẩn.
- Có màu trắng, vị nhạt và kết cấu không nhớt.
- Được tạo thành bằng cách phân nhánh cấu trúc tinh bột (bao gồm hàng trăm, thậm chí hàng ngàn phân tử glucose kết nối với nhau, có phân nhánh hoặc không phân nhánh), thông qua quy trình kỹ thuật biến đổi tinh bột thành một loại chất xơ khó có thể tiêu hóa được.



# CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC HỖ TRỢ NHUẬN TRÀNG

- Chất xơ hòa tan prebiotic có đặc tính hòa tan trong nước cao, làm tăng khối lượng, kích thước phân, làm mềm phân cứng, giúp đẩy phân ra ngoài dễ dàng hơn.
- Chất xơ hòa tan prebiotic tan trong nước tạo thành một dạng gel, giúp bôi trơn đường tiêu hóa, hỗ trợ giảm tình trạng đau hậu môn do rặn quá mức, kích thích cơ thể đẩy phân ra ngoài dễ dàng hơn.



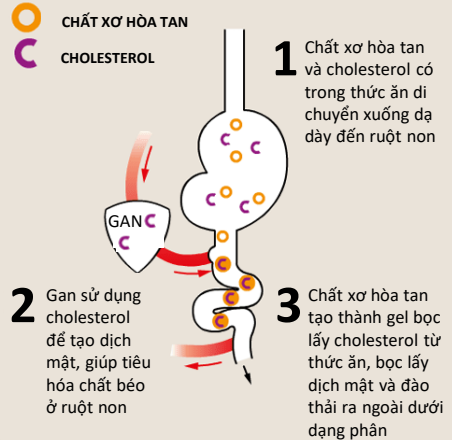
# CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC HỖ TRỢ GIẢM CHOLESTEROL TRONG MÁU

CHOLESTEROL TRONG CƠ THỂ

20% cung cấp từ thức ăn  
80% được sản xuất ở gan

- Chất xơ hòa tan bọc lấy cholesterol từ thức ăn và đào thải ra ngoài, giúp hạn chế hấp thu cholesterol vào cơ thể, từ đó hỗ trợ giảm cholesterol máu.
- Chất xơ hòa tan gắn với dịch mật, làm cản trở quá trình tiêu hóa chất béo của dịch mật, hạn chế tái hấp thu dịch mật từ ruột non vào máu về lại gan. Điều này kích thích cho gan phải sử dụng nhiều cholesterol hơn để tạo ra nhiều dịch mật, từ đó hỗ trợ giảm cholesterol máu.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464620302917>

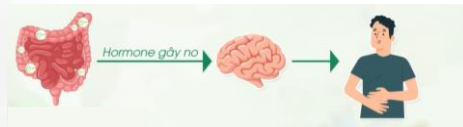


# CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC HỖ TRỢ KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

Chất xơ hòa tan prebiotic trương nở và tạo thành một chất có cấu trúc tương tự gel trong đường tiêu hóa, làm chậm quá trình tiêu hóa thức ăn, góp phần tạo cảm giác no lâu sau khi ăn.

Chất xơ hòa tan prebiotic làm các tế bào ruột non tiết ra hormone tạo cảm giác no, báo tín hiệu cho não biết rằng cơ thể đã no từ đó giảm cảm giác thèm ăn.

Chất xơ hòa tan prebiotic không cung cấp năng lượng trực tiếp cho cơ thể, hoặc chỉ cung cấp năng lượng thấp gián tiếp, thông qua sự lên men của lợi khuẩn, từ đó góp phần kiểm soát năng lượng nạp vào.

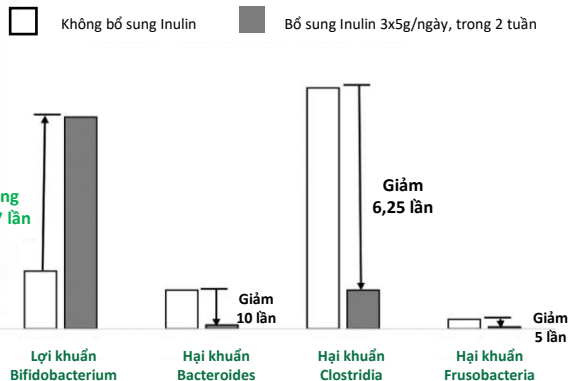




# CHẤT XƠ HÒA TAN PREBIOTIC HỖ TRỢ CÂN BẰNG HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT

Inulin kích thích sự phát triển của lợi khuẩn trong hệ vi sinh đường ruột.

Nghiên cứu chứng minh bổ sung Inulin với hàm lượng 3x5g/ngày, trong 2 tuần làm tăng tỷ lệ lợi khuẩn gấp 3,67 lần và giảm tỷ lệ hại khuẩn xuống 5 – 10 lần.



Nguồn:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jfft.2.92#:~:text=1%20History,plant%20sources%20using%20boiling%20water>

# THỰC PHẨM BẢO VỆ SỨC KHỎE NUTRILITE FIBER POWDER

**Amway** |  **nutrilite**



# THỰC PHẨM BẢO VỆ SỨC KHỎE NUTRILITE FIBER POWDER

<b>THÀNH PHẦN</b>	Trong 1 gói 4.5g chứa: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.5g Chiết xuất rễ rau diếp xoăn (Inulin)</li><li>• 1.5g Maltodextrin kháng tiêu hóa</li><li>• 1.5g Gum gua thủy phân một phần</li></ul>
<b>CÔNG DỤNG</b>	Bổ sung chất xơ, tốt cho hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ nhuận tràng
<b>ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG</b>	Trẻ em từ 3 tuổi và người trưởng thành
<b>CÁCH DÙNG</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đối với trẻ em 3 – 12 tuổi: dùng 1 gói mỗi ngày, nên dùng dưới sự giám sát của người lớn.</li><li>• Đối với trẻ em từ 12 tuổi trở lên và người trưởng thành: dùng 1 – 2 gói mỗi ngày</li></ul>
<b>HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG</b>	Hòa tan 1 gói trong 250 – 350 ml nước hoặc thức uống khác hoặc rắc trực tiếp lên thức ăn Nên dùng cùng bữa ăn



Tiếp nhận công bố số: 4195/2023/ĐKSP  
Giấy phép quảng cáo : 1139/2023/XNQC-ATTP

 **nutrilite™**

*Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh*