

Содержание глюкозинолатов в продуктах питания

Глюкобрассицин, предшественник глюкозинолатов индол-3-карбинола и дииндолилметана (ДИМ), содержится в ряде крестоцветных овощей, включая брокколи, брюссельскую, цветную капусту, кольраби, зелень горчицы, редьку, брюкву и репу.

Концентрация и форма глюкозинолатов в конкретном растении могут варьироваться в зависимости как от эндогенных, так и от экзогенных факторов. Ключевыми эндогенными факторами являются, главным образом, тип ткани и возраст растения. Например, поздние вегетативные или репродуктивные ткани брокколи содержат четыре или менее процентов от концентрации глюкозинолатов, наблюдаемой в более молодых тканях брокколи. Что касается различий между типами тканей, более высокие концентрации глюкозинолатов наблюдаются в корнях и семенах.

Получить достаточное количество дииндолилметана только из пищи сложно: даже ежедневное потребление брокколи в значительном объеме не всегда обеспечивает нужный уровень биологически активного вещества. Также количество общих глюкозинолатов, индол-3-карбинола и дииндолилметана, образующихся из глюкобрассицина в пище, варьирует и зависит отчасти от обработки и приготовления пищи¹.

Продукты питания (сырые)	Порция	Общее количество глюкозинолатов (мг)
Брюссельская капуста	1/2 стакана	104
Кресс-салат садовый	1/2 стакана	98
Зелень горчицы	1/2 стакана	79
Капуста кормовая	1 стакан	67
Репка	1/2 стакана	60
Капуста савойская	1/2 стакана	35
Водяной кресс	1 стакан	32
Кольраби	1/2 стакана	31
Капуста красная	1/2 стакана	29
Брокколи	1/2 стакана	27
Хрен	1 столовая ложка (15 г)	24
Цветная капуста	1/2 стакана	22
Бок-чой (пак-чой)	1/2 стакана	19

Термическая обработка разрушает глюкозинолаты и другие вещества, такие как витамины и фенольные соединения, и это необходимо учитывать при расчете диетического потребления данных соединений из приготовленных крестоцветных².

1. Амаракун Д. и др. Индол-3-карбинол: распространение, полезные для здоровья свойства и клеточные/молекулярные механизмы действия // Ежегодный обзор науки о продуктах питания и пищевых технологий. – 2023. – Т. 14. – № 1. – С. 347-366.

2. Лафарга Т. и др. Влияние термической и нетермической обработки крестоцветных овощей на глюкозинолаты и их производные формы // Журнал науки о продуктах питания и пищевых технологий. – 2018. – Т. 55. – № 6. – С. 1973-1981.

Evalar Laboratory**

Коллекция Инновационных
Нутриентов

ДИМ 200 МГ/ DIM 200 MG

200 мг биодоступной активной формы индола - дииндолилметана в одной капсуле



Научно
обоснованные
формулы



Точно
подобранные
дозировки



Высокая
биодоступность



Международный
стандарт



- Единственная на российском рынке **комбинация ДИМ** с экстрактом брокколи и витамином Е.¹
- Состав **усилен концентратом брокколи** — естественным источником индол-3-карбинола и аскорбигена, который усиливает действие индол-3-карбинола до 80 раз.²
- Содержит высокую дозировку **витамина Е**, который обладает антиоксидантными свойствами и способствует уменьшению пролиферативных изменений в молочных железах.³
- Содержит пиперин в составе экстракта черного перца, который способствует подавлению пролиферативных процессов в тканях.⁴



evalarlab.com

¹В ассортименте Эвалар. ²Орлова С.В. с соавт. Плюсэлиопаты как потенциальные факторы защиты репродуктивной системы женщины (обзор). Медицинский алфавит. 2022(24):38-43. ³Синихим С.П., Мамиев Ю.Б. Антиоксидантная витаминотерапия при фиброзно-кистозной мастопатии у гинекологических больных. Гинекология. 2008;10(1):33-36. ⁴Абир А.А. Хамис. Гесперидин, гиперин и генистеин синергически усиливают противораковое действие тамоксифена против клеток рака молочной железы. Журнал Биомедицина & Фармакотерапия. 2018;105:1335-1343. *По данным АО «Группа ДСМ» за 1 квартал 2025 г. по объему продаж в стоимостном выражении среди производителей БАД (без учета СТМ). ** Эвалар лаборатория.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ