



ITS HI-FIBER<sup>TM</sup>

Health Supplement

इट्स हाई फाइबर

 NUTRITION *for* ALL<sup>TM</sup>  
Helping you stay healthy

# फाइबर क्या है?

आम तौर पर, हम ईसबगोल को फाइबर कहते हैं लेकिन यह सिर्फ एक प्रकार का फाइबर है जो पानी में अघुलनशील है और कब्ज की स्थिति में मदद करता है

# भोजन में फाइबर का महत्व

- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भोजन में फाइबर आवश्यक होता है
- वजन को कम करने में लाभदायक होता है
- कार्बोहाइड्रेट के पाचन को धीमा करके रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करने में मदद करता है
- शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है
- कब्ज दूर करता है
- पाचन तंत्र व हृदय को स्वास्थ्य रखने में मदद करता है
- रक्त में कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को नियंत्रित करता है

- दुर्भाग्य से, लोग खाद्य पदार्थों में फाइबर का कम उपभोग करते हैं और कई दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करते हैं।
- इसका एक कारण यह है कि फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे सब्जियां और फलों को तैयार करने में समय लगता है।
- हाई-फाइबर को अपने दैनिक आहार का एक हिस्सा बनाने से काफी स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है।



# इट्स हाई फाइबर क्या है ?

यह एक उत्तम गुणवत्ता का फाइबर है जिसमे पानी में घुल सकने वाले निम्न तीन फाइबर हैं

1. पार्श्वली हाइड्रोलाइज्ड गुआर गम
2. इनुलिन
3. रेसिस्टेन्ट माल्टोडेक्सट्रिन्

जल में घोलने पर, इट्स हाई फाइबर पानी में पूरी तरह से घुल जाता है।

# इट्स हाई फाइबर के घटकों से होने वाले लाभ

पार्श्वली हाइड्रोलाइज्ड गुआर गम

- ग्वार गम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है और यह मधुमेह के रोगियों के लिए उपयुक्त है
- शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है
- हृदय संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करता है
- लिवर के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है
- कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक है

# इनुलिन

- एक उत्तम प्रीबिओटिक है
- बिफेडोजेनिक प्रभाव होता है
- आँतों के भीतर की परत को सुरक्षा देता है
- आँतों में रहने वाले लाभदायक बैक्टीरिया के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है
- कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है और हड्डियों को मज़बूत बनाता है



# रेसिस्टेन्ट माल्टोडेक्स्ट्रिन

- यह एक प्रकार की चीनी है जिसके अनेक लाभ हैं
- स्वस्थ पाचन तंत्र तथा रक्त में ग्लूकोज, इंसुलिन, व ट्राइग्लिसीराइड की मात्रा को ठीक बनाए रखने में मदद करता है
- ऊर्जा प्रदान करता है तथा शरीर को सक्रिय बनाए रखता है



# इट्स हाई फाइबर का सेवन कैसे और कितना करें?

- एक चम्मच इट्स हाई-फाइबर को पानी में मिलाएं और प्रति दिन दो बार लें।
- यह लस्सी और फलों के रस के साथ भी लिया जा सकता है
- इसे सब्जियों और दालों में मिलाकर भी इस्तेमाल किया जा सकता है

# मूल्य

MRP	INR 833
DP	INR 733
PV	230

**\*\* इट्स हाई-फाइबर 200 ग्राम टिन जार पैकिंग में उपलब्ध है\*\***



**NUTRITION *for* ALL** <sup>TM</sup>

Helping you stay healthy

इट्स पॉसिबल न्यूट्रास्यूटिकल्स लिमिटेड

ऑफिस - WZ-114, फर्स्ट फ्लोर, मीनाक्षी गार्डन,

नियर सुभाष नगर मेट्रो स्टेशन,

दिल्ली - 110018 (भारत)

हेल्पलाइन - +91 8588882345

[www.nutritionforall.in](http://www.nutritionforall.in)

[www.mfadirect.com](http://www.mfadirect.com)

Email – [support@mfadirect.com](mailto:support@mfadirect.com)