

L'huile de TCM de noix de coco

Huile de TCM basée sur la science pour la gestion de l'énergie et du poids corporel

L'huile de TCM de noix de coco est une source de «triglycérides à chaîne moyenne» de graisses saines. La longueur de chaîne plus courte des TCM leur permettent d'être rapidement décomposés et absorbés par l'organisme, ce qui en fait une excellente et saine source d'énergie. Les TCM soutiennent la gestion du poids et de la composition corporelle et aident à stimuler l'énergie.

L'huile de TCM de noix de coco est végétalienne et sans OGM, fournissant 60% d'acide caprylique (C8) et 40% d'acide caprique (C10), et est idéal pour les régimes cétogènes et paléo. Ajoutez facilement à votre café, shakes, smoothies, vinaigrettes et repas!

INGRÉDIENTS ACTIFS

TCM par portion :

C8:0 · Acide caprylique (60%)8.4 g

C10:0 · Acide caprique (40%)5.6 g

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 tbsp. (15 ml)

Par 1 cs. (15 ml)

Calories 130 % Daily Value*

% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 14 g 19 %

Saturated / saturés 14 g

+ Trans / trans 0 g 70 %

Carbohydate / Glucides 0 g 0 %

Fibres / Fibres 0 g

Sugars / Sucres 0 g

Protein / Protéines 0 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg

Sodium 0 mg 0 %

Potassium 0 mg 0 %

Calcium 0 mg 0 %

Iron / Fer 0 mg 0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot / *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

INGRÉDIENT : L'huile de TCM de noix de coco

Ne contient pas de : gluten, blé, maïs, œufs, produits laitiers, levure, agrumes, conservateurs, saveur ou couleur artificiel, amidon ou sucre.

Ce produit est sans OGM.

L'huile de TCM de noix de coco contient 500 ml par bouteille

DIRECTIVES D'UTILISATION

Café · Vinaigrette · Shakes · Cuisson.

Conserver dans un endroit frais et sec.

INDICATIONS

- L'huile de TCM de noix de coco peut être utilisée pour maintenir un poids corporel sain.
- L'huile de TCM de noix de coco peut être utilisée pour favoriser un métabolisme optimal.

PRÉCAUTIONS ET AVERTISSEMENTS

Ne pas utiliser si le sceau est brisé.

PURETÉ, PROPRIÉTÉ ET STABILITÉ

Tous les ingrédients listés pour chaque numéro de lot de L'huile de TCM de noix de coco ont été validés par un accrédité ISO 17025 laboratoire tiers pour l'identité, la puissance et la pureté



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion, Quebec, J7V 5V5

T 1 866 510 3123 · F 1 866 510 3130 · nfh.ca

TRIGLYCÉRIDES À CHAÎNE MOYENNE

Structure et métabolisme

En raison de leur taille structurelle plus petite par rapport aux acides gras à longue chaîne, la solubilité des TCM est égale à 100 fois celle des acides gras à longue chaîne, ils sont plus facilement solubilisés, et ils ne nécessitent la formation de lipoprotéines pour l'absorption et le transport. Au lieu de cela, les TCM sont rapidement absorbés et transportés via le portail circulation directement vers le foie, rendant les TCM rapidement disponibles pour l'oxydation et l'utilisation dans la production d'énergie, plutôt que le tissu adipeux. [1, 2] Les TCM ne nécessitent pas non plus de carnitine pour le transport dans les mitochondries, [3] et il a été démontré qu'ils augmentent la βoxydation, la dépense énergétique et la thermogénèse, [4] permettant de mobiliser davantage les réserves de graisse facilement pour la production d'énergie. [3] C'est pour ces raisons physiologiques pour lesquelles les TCM ont historiquement été et continuent d'être utilisés dans les régimes de nutrition parentérale totale (TPN) en soins aigus.

Production d'énergie, gestion du poids, et performance athlétique

En augmentant l'utilisation de la graisse comme substrat pour la production d'énergie lors de l'exercice, les TCM permettent au corps de retenir les glucides et le glycogène stocké plus longtemps, retardent le début ou la consommation de protéines supplémentaires pour l'énergie, et même promouvent la synthèse des protéines. [4] Cette théorie a été appliquée à travers l'utilisation et la suggestion de supplémentation en TCM chez les athlètes, en particulier les athlètes d'endurance, ainsi qu'en cas d'altération du métabolisme de la glycémie ou de la sensibilité à l'insuline telle que le diabète de type 2. [5] Bien qu'aucun avantage ergogénique n'ait été prouvé dans la littérature, les TCM peuvent prolonger l'apparition de la fatigue et réduire le temps de récupération après l'exercice

prolongé de cette manière. De plus, certaines études suggèrent que les TCM peuvent également jouer un rôle dans la promotion d'une fonction immunitaire saine via la modulation de l'adhésion des neutrophiles et la migration, ainsi que la phagocytose et l'inflammation. [3] L'amélioration de ces processus peut jouer un rôle dans la récupération sportive et l'endurance. En raison de la formation de cétones, un sous-produit du métabolisme des graisses pour l'énergie qui est utilisé par le cerveau pour l'énergie, les TCM peuvent agir également comme un coupe-faim, qui, de concert avec une thermogénèse accrue et la dépense énergétique, ainsi qu'une augmentation de la mobilisation des graisses, constitue un excellent cas pour l'application des TCM dans l'obésité et la gestion du poids. [4]

RÉFÉRENCES :

1. St-Onge, M.P. et P.J. Jones. "Physiological effects of medium-chain triglycerides: Potential agents in the prevention of obesity." *The Journal of Nutrition* Vol. 132, No. 3 (2002): 329–332.
2. Benardot, D. *Advanced Sports Nutrition*. Champaign, IL, USA : Human Kinetics, 2006, 424 p. (here p. 23–24).
3. Wanten, G.J. et A.H. Naber. "Cellular and physiological effects of medium-chain triglycerides." *Mini Reviews in Medicinal Chemistry* Vol. 4, No. 8 (2004): 847–857.
4. Krotkiewski, M. "Value of VLCFA supplementation with medium chain triglycerides." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* Vol. 25, No. 9 (2001): 1393–1400.
5. Mingrone, G. "Use of dicarboxylic acids in type 2 diabetes." *British Journal of Clinical Pharmacology* Vol. 75, No.3 (2013): 671–676.

Coconut MCT Oil

Science based MCT oil for energy and body weight management

Coconut MCT oil is a source of healthy fats 'medium chain triglycerides'. The shorter chain length of MCTs enable them to be rapidly broken down and absorbed into the body making them an excellent and healthy energy source. MCTs support management of weight and body composition and help boost energy.

Coconut MCT oil is vegan and non-GMO, providing 60% caprylic acid (C8) and 40% capric acid (C10), and is ideal for ketogenic and paleo diets. Easily add to your coffee, shakes, smoothies, salad dressings and meals!

ACTIVE INGREDIENTS

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 tbsp. (15 ml)

Par 1 cs. (15 ml)

Calories 130 % Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 14 g 19 %
Saturated / saturés 14 g
+ Trans / trans 0 g 70 %

Carbohydrate / Glucides 0 g 0 %
Fibres / Fibres 0 g
Sugars / Sucres 0 g

Protein / Protéines 0 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg

Sodium 0 mg 0 %

Potassium 0 mg 0 %

Calcium 0 mg 0 %

Iron / Fer 0 mg 0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot / *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

MCTs per serving:

C8:0 · Caprylic acid (60%) 8.4 g

C10:0 · Capric acid (40%) 5.6 g

MCTs par portion:

C8:0 · Acide caprylique (60%) 8.4 g

C10:0 · Acide caprique (40%) 5.6 g



Ingredient: Coconut oil MCT.

Contains no: Gluten, wheat, corn, eggs, dairy, yeast, citrus, preservatives, artificial flavour or colour, starch, or sugar.

This product is non-GMO.

Coconut MCT Oil contains 500 ml per bottle.

DIRECTIONS FOR USE

Coffee · Dressing · Shake · Cooking.

Keep in a cool and dry place.

INDICATIONS

- **Coconut MCT oil** can be used for maintaining healthy body weight.
- **Coconut MCT oil** can be used to promote optimal metabolism.

CAUTIONS AND WARNINGS

Do not use if seal is broken.

PURITY, CLEANLINESS, AND STABILITY

All ingredients listed for each product lot number of **Coconut MCT Oil** have been validated by an ISO 17025-accredited third-party laboratory for identity, potency, and purity.



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion, Quebec, J7V 5V5
T 1 866 510 3123 • F 1 866 510 3130 • nfh.ca

MEDIUM-CHAIN TRIGLYCERIDES

Structure and Metabolism

Due to their smaller structural size compared to long-chain fatty acids, MCTs' solubility is 100× that of long-chain fatty acids, they are more easily solubilized, and they do not require lipoprotein formation for absorption and transportation. Instead, MCTs are quickly absorbed and transported via portal circulation direct to the liver, rendering MCTs rapidly available for oxidation and use in energy production, rather than adipose tissue deposition.^[1, 2] MCTs also do not require carnitine for transport into mitochondria,^[3] and have been shown to increase β oxidation, energy expenditure, and thermogenesis,^[4] allowing for fat stores to be mobilized more readily for energy production.^[3] It is for these physiological reasons that MCTs have historically been and continue to be used in total parenteral nutrition (TPN) regimens in acute care.

Energy Production, Weight Management, and Athletic Performance

By increasing the use of fat as a substrate for energy production in exercise, MCTs allow for the body to retain carbohydrates and glycogen stores for longer periods of time, delay the onset of or spare protein use for energy, and even promote protein synthesis.^[4] This theory has been applied through the usage and suggestion of MCT supplementation in athletes, particularly endurance athletes, as well as in cases of impaired glucose metabolism or insulin sensitivity such as type 2 diabetes.^[5] While no ergogenic benefit has been proven in the literature, MCTs may prolong the onset of fatigue and reduce recovery time from extended or strenuous exercise in this manner. Further, some studies suggest that MCTs may also play a

role in promoting healthy immune function via modulation of neutrophil adhesion and migration, as well as phagocytosis and inflammation.^[3] Enhancement of these processes may play a role in athletic recovery and endurance. Due to ketone formation, a by-product of fat metabolism for energy which is used by the brain for energy, MCTs may also act as an appetite suppressant, which, in concert with increased thermogenesis and energy expenditure as well as increased fat mobilization, forms an excellent case for MCT application in obesity and weight management.^[4]

REFERENCES

1. St-Onge, M.P. and P.J. Jones. "Physiological effects of medium-chain triglycerides: Potential agents in the prevention of obesity." *The Journal of Nutrition* Vol. 132, No. 3 (2002): 329–332.
2. Benardot, D. *Advanced Sports Nutrition*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2006, 424 p. (here p. 23–24).
3. Wanten, G.J. and A.H. Naber. "Cellular and physiological effects of medium-chain triglycerides." *Mini Reviews in Medicinal Chemistry* Vol. 4, No. 8 (2004): 847–857.
4. Krotkiewski, M. "Value of VLCD supplementation with medium chain triglycerides." *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* Vol. 25, No. 9 (2001): 1393–1400.
5. Mingrone, G. "Use of dicarboxylic acids in type 2 diabetes." *British Journal of Clinical Pharmacology* Vol. 75, No.3 (2013): 671–676.