



# RAVINTOAINEIDEN VOIMA

## C-VITAMIINI



C-vitamiini on yksi tunnetuimmista ja tutkituimmista vitamiineista. On todistettu, että C-vitamiini edistää useita kehon toimintoja, joten on selvää, että sen riittävä päivittäinen saanti ruokavaliosta on erittäin tärkeää. Yksi tunnetuimmista syistä miksi tarvitsemme C-vitamiinia on se, että se edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä sekä immuunijärjestelmän toiminnan pysymistä normaalina<sup>1</sup>. Se myös edistää immuunijärjestelmän pysymistä normaalina raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen<sup>2</sup>.

C-vitamiini on tärkeää myös, koska se edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja sekä normaalia kollageenin muodostusta<sup>3</sup> verisuonten, luiden, rustojen, ikenien, ihon ja hampaiden normaalia toimintaa varten.

Lisäksi tämä kallisarvoinen vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

On myös erittäin tärkeää tietää, että C-vitamiini lisää raudan imeytymistä ja edistää E-vitamiinin palautumista pelkistyneeseen muotoon.

Ihmisen elimistö ei pysty syntetisoimaan C-vitamiinia, joten meidän täytyy saada sitä ruokavaliostamme. C-vitamiinin päivittäinen saantisuositus on 80 mg, vaikka huomattavasti suuremmat määrät aina 2000 milligrammaan asti ovat turvallisia aikuisille<sup>4</sup>.

Parhaita C-vitamiinin lähteitä ovat hedelmät ja vihannekset<sup>5</sup>. Sitrus hedelmissä, kuten appelsiineissa ja greipeissä, ja niiden mehussa, sekä punaisissa ja vihreissä paprikoissa ja kiivihedelmissä on paljon C-vitamiinia, niin kuin myös muissa hedelmissä ja vihanneksissa, kuten parsakaalissa, mansikoissa, hunajamelonissa ja tomaateissa.<sup>6</sup>

Kaikkien täytyy kuitenkin olla tietoisia siitä, että C-vitamiinin määrä ruuassa voi laskea pitkän

säilytysajan tai keittämisen seurauksena.

Lisäksi useimmat ihmiset ympäri maailmaa syövät liian vähän hedelmiä ja vihanneksia<sup>5</sup>. Ravintolisien käyttö on hyvä tapa varmistaa, että kehosi saa tarpeeksi C-vitamiinia voidakseen suoriutua kaikista edellämainituista kriittisen tärkeistä toiminnoista. Jotkut ihmiset tarvitsevat myös suuremman määrän C-vitamiinia päivässä<sup>6</sup>:

1. Tupakoitsijat ja tupakansavulle altistuvat, koska tupakointi lisää kehon C-vitamiinin tarvetta suojautuakseen suuremmalta hapettumisstressiltä. Tupakoitsijat tarvitsevat 35 mg enemmän C-vitamiinia päivässä kuin ihmiset, jotka eivät tupakoi.
2. Vauvat, joita ruokitaan keitetyllä lehmänmaidolla, koska lehmänmaidossa on erittäin vähän C-vitamiinia ja kuumuus voi tuhota C-vitamiinin.
3. Ihmiset, jotka syövät erittäin yksipuolisesti.
4. Ihmiset, joilla on tiettyjä sairauksia, kuten vakava imeytymishäiriö.

Meidän tuotteistamme löytyvä C-vitamiini on L-askorbiinihapon muodossa, joka on oikea aktiivinen muoto. Osassa tuotteista sitä löytyy yhdessä luonnollisten bioflavonoidien kanssa, jotka ovat erittäin arvokkaita vesiliukoisia fytoravintoaineita. Ne muodostavat erinomaisten yhdistelmän, jonka avulla GNLD voi noudattaa luonnon suunnitelmaa ihmisen ravitsemuksesta.



### FORMULA IV

#### C-vitamiinia= 45mg/tabletti

Ensimmäinen ravintolisä, joka tarjoaa kokoxyvien lipidejä ja steroleja välttämättömien vitamiinien ja kivennäisaineyden kanssa.

### FORMULA IV PLUS

#### C-vitamiinia= 45mg/tabletti

Ensimmäinen ravintolisä, joka tarjoaa kokoxyvien lipidejä ja steroleja välttämättömien vitamiinien ja kivennäisaineyden kanssa. Ei sisällä rautaa.

### MULTI

#### C-vitamiinia= 45mg/tabletti

Välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ei sisällä rautaa.

### ESSENTIAL VITAMIN AND MINERAL COMPLEX (PRO VITALITY+)

#### C-vitamiinia= 45mg/tabletti

Ensimmäinen ravintolisä, joka tarjoaa laajan kirjon hyvää ruokavaliioon kuuluvia ravintoaineita, joita kansainväliset terveysviranomaiset suosittelevat.

### ALL-C

#### C-vitamiinia= 50mg/tabletti

Herkullinen purutabletti, joka sisältää bioflavonoideja. 1–3 tablettia päivässä.

### SUSTAINED RELEASE VITAMIN C

#### C-vitamiinia= 200mg/tabletti

C-vitamiinia vapautuu kehoosi 6 tunnin ajan. Sisältää bioflavonoideja.

### VITA-SQUARES

#### C-vitamiinia= 45mg kolmessa tablettissa

Paras pureskeltava ravintolisä tukemaan lapsen kasvua. Sisältää lipidejä, steroleja, koliinia sekä välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita.

### NEOLIFESHAKE

#### C-vitamiinia= 21mg/annospussi (sekoitetaan 240ml:aan rasvatonta maitoa)

Päivittäistä ravintoa ja painonhallintaa.

### FLAVONOID COMPLEX

#### C-vitamiinia= 60mg kahdessa tablettissa

Kallisarvoisia vesiliukoisia fytoravintoaineita ihmisen luonnollisista ravintolähteistä. Mukana C-vitamiinia. 2 tablettia päivässä.

### BETAGUARD

#### C-vitamiinia= 20mg/tabletti

Yhteisvaikutteinen koostumus, joka sisältää valikoiman ravintoaineita, kuten C-vitamiinia, E-vitamiinia, karoteeneja porkkanoista ja joitakin B-ryhmän vitamiineja. 3 tablettia päivässä.

## Viitteet

1. Manning J, Mitchell B, Appadurai DA, Sharya A, Pierce LJ, Wang H, Nganga V, Swanson PC, May JM, Tantin D, Spangrude GJ. Vitamin C promotes maturation of T-cells. *(Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10;19(17):2054-67)*
2. H Hemilä – Department of Public Health, University of Helsinki, Helsinki, Finland. Vitamin C and exercise-induced immunodepression – Letter to the Editor *(European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 1241–1242)*

3. Anitra C Carr, Stephanie M Bozonet, Juliet M Pullar, Jeremy W Simcock, and Margreet CM Vissers, Human skeletal muscle ascorbate is highly responsive to changes in vitamin C intake and plasma concentrations, *(Am J Clin Nutr April 2013 vol. 97 no. 4 800-807)*
4. John N Hathcock, Angelo Azzi, Jeffrey Blumberg, Tammy Bray, Annette Dickinson, Balz Frei, Ishwarlal Jialal, Carol S Johnston, Frank J Kelly, Klaus Kraemer, Lester Packer, Sampath Parthasarathy, Helmut Sies, and Maret G Traber, Vitamins E and C are safe across

a broad range of intakes *(Am J Clin Nutr April 2005 vol. 81 no. 4 736-745)*

5. CA Taylor, JS Hampl and CS Johnston Low intakes of vegetables and fruits, especially citrus fruits, lead to inadequate vitamin C intakes among adults *(European Journal of Clinical nutrition (2000) 54, 573-578)*
6. U.S. Department of Health and Human Services – National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements