



RAVINTOAINEIDEN VOIMA

E-VITAMIINI

E-vitamiini on tunnetusti tärkeä vitamiini, joka edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä. Tästä tietysti seuraa monia hyötyjä yleiselle hyvinvoinnillesi.^{1,2}

Kohtaamme vapaita radikaaleja joka päivä, ja meidän täytyy pystyä taistelemaan niiden soluillemme aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia vastaan.³ Kehomme altistuu vapaille radikaaleille erilaisista asioista ympäristössämme, kuten ilmansaasteista, tupakansavusta ja auringon ultraviolettisäteilystä.⁴ Myös aineenvaihduntamme määrittää vapaiden radikaalien, erityisesti reaktiivisten happilajien (ROS) muodostumista. Keho muodostaa reaktiivisia happilajeja sisäsyntyisesti, kun se muuntaa ruokaa energiaksi. Tästä syystä meidän täytyy saada riittävästi suojaavia ravinto-

aineita, jotka auttavat meitä taistelemaan hapettumisstressin haitallisia vaikutuksia vastaan.

E-vitamiinin kyvystä edistää hyvinvointia on tehty monia väitteitä. Myös sen toiminta antioksidanttina kuuluu niihin mekanismeihin, joilla E-vitamiini tarjoaa tätä suojaa.⁵

E-vitamiinin päivittäinen saantisuositus Euroopassa on 12 mg. Saadaksemme sitä tarpeeksi ruokavaliostamme, meidän tulisi syödä pähkinöitä, siemeniä ja kasviöljyjä, jotka ovat parhaimpia E-vitamiinin lähteitä. E-vitamiinia löytyy myös vihreistä lehtivihanneksista.

Useimmissa tapauksissa emme syö tarpeeksi yllämainittuja ruokia ja pyrimme lisäksi pitämään ruokavaliomme vähärasvaisena, mikä voi vaikuttaa haitallisesti E-vitamiinin imeytymiseen, sillä se on rasvaliukoinen vitamiini.

Ravintolisät voivat auttaa meitä paikkaamaan tämän puutteen ravinnossamme. E-vitamiinira-

avintolisät sisältävät yleensä vain alfa-tokoferolia, mutta on hyvä tietää, että E-vitamiinia ei esiinny ainoastaan alfa-tokoferolin muodossa, vaan luonnollinen E-vitamiini on sekoitus tokoferoleja ja tokotrienoleja.⁶ Lisäksi on olemassa paljon tuotteita, jotka sisältävät synteettistä alfatokoferolia, joka löytyy helposti etikettiä luettaessa. Jos etiketissä lukee DL-alfa-tokoferoli, voit olla varma, että vitamiini on synteettistä. Jos etiketissä sen sijaan lukee D-alfa-tokoferoli, vitamiini on luonnollista. DL -muoto on vain puoliksi niin aktiivista kuin D -muoto.

GNLD:n tuotteet sisältävät luonnollista D-alfatokoferolia (ja muita tokoferoleja ja tokotrienoleja), koska noudatamme aina luonnon suunnitelmaa ihmisen ravitsemuksesta.



WHEAT GERM OIL

10 mg/kuorilo

Luonnollista E-vitamiinia vehnänalkiöljystä ja soijasta.



PRO VITALITY PLUS

12 mg/annospussi

Tämä ravintolisä tarjoaa laajan kirjon tärkeitä ravintoaineita, joita maailman terveysviranomaiset suosittelvat.



NEOLIFESHAKE

3,50 mg/annospussi

Kolme herkullista Makua päivittäiseksi ravinnoksi ja painonhallintaan.



BETAGUARD

4 mg/tabletti

Yhteisvaikutteinen koostumus, joka sisältää erityisen lajitelman hapettumisstressiä vastaan taistelevia ravintoaineita, kuten E-vitamiinia.



CAROTENOID COMPLEX

6 mg/kuorilo

Utteita niistä hedelmistä ja vihanneksista, joiden tiedetään olevan terveellisen ruokavaliion tärkeimpiä osia. Laaja kirjo karotenoideja kliinisesti todistetussa tuotteessa.



NEOLIFEBAR

7,8 mg/patukka

Terveellinen välipala valmiina syötäväksi. Sisältää luonnollisia hedelmiä, pähkinöitä, täysjyviä ja siemeniä.



FORMULA IV/ FORMULA IV PLUS/MULTI

7,5 mg E-vitamiinia

Nämä vaihtoehdot tarjoavat välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita (raudalla tai ilman) yhdessä täysjyvien lipidien ja sterolien kanssa.



CRUCIFEROUS PLUS

3 mg/tabletti

Ristikukkaiset vihannekset ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Tämä ravintolisä tarjoaa kehollesi näitä kallisarvoisia ravintoaineita yhdessä E-vitamiinin kanssa.



VITASQUARES

2 mg/tabletti

Paras pureskeltava ravintolisä tukemaan lapsen kasvua. Sisältää lipidejä, steroleja, koliinia ja välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ota 3 tablettia päivässä.



Viitteet

1. Kitajima H, Kanazawa T, Mori R, Hirano S, Ogihara T, Fujimura M. Long-term alpha-Tocopherol supplements may improve mental development in extremely low birth weight infants. *Acta Paediatr.* 2015 Feb;104(2):e82-9.
2. Allan KM, Prabhu N, Craig LC, McNeill G, Kirby B, McLay J, Helms PJ, Ayres JG, Seaton A, Turner SW, Devereux G. Maternal vitamin D and E intakes during pregnancy are associated with asthma in children. *Eur Respir J.* 2015 Apr;45(4):1027-36.
3. Verhagen H, Buijsse B, Jansen E, Bueno-de-Mesquita B. The state of antioxidant affairs. *Nutr. Today* 2006;41:244-50
4. Grether-Beck S, Marini A, Jaenicke T, Krutmann J. Effective Photoprotection of Human Skin Against Infrared A Radiation by Topically Applied Antioxidants: Results from a Vehicle Controlled, Randomized Study. *Photochem Photobiol.* Volume 91, Issue 1, pages 248–250, January/February 2015.
5. Zhang PY, Xu X, Li XC. Cardiovascular diseases: oxidative damage and antioxidant protection. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2014 Oct;18(20):3091-6.
6. Mah E, Pei R, Guo Y, Masterjohn C, Ballard KD, Taylor BA, Taylor AW, Traber MG, Volek JS, Bruno RS. Greater γ -tocopherol status during acute smoking abstinence with nicotine replacement therapy improved vascular endothelial function by decreasing 8-iso-15(S)-prostaglandin F_{2a}. *Exp Biol Med (Maywood).* 2015 Apr;240(4):527-33.