



MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GALIA

VITAMINAS C



Vitaminas C yra labiausiai žinomas ir ištirtas vitaminas. Įrodyta, kad jis padeda palaikyti kelias organizmo funkcijas, todėl yra labai svarbu kasdien gauti su maistu pakankamą jo kiekį. Labiausiai paplitusi priežastis, kodėl mums taip reikia vitamino C, yra ta, kad jis padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos ir palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą¹. Vitaminas C taip pat padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą intensyvaus fizinio krūvio metu ir po jo².

Vitaminas C taip pat svarbus dėl to, kad padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą bei normalią psichologinę funkciją, taip pat padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kraujagyslių, kaulų, kremzlių, dantenu, odos ir dantų funkcijai, susidarymą³.

Be to, šis vertingas vitaminas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą bei mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.

Taip pat svarbu žinoti, kad vitaminas C gerina geležies absorbciją ir padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą intensyvaus fizinio krūvio metu ir po jo. atstatyti redukuoto pavidalo vitaminą E.

Žmogaus organizmas negali pats sintetinti vitamino C, todėl jo reikia gauti su maistu. Rekomenduojama vitamino C paros norma (RPN) yra 80 mg, tačiau net didesnių kiekių vartojimas (iki 2000 mg per parą) daugeliui suaugusiųjų yra saugus⁴.

Vaisiai ir daržovės yra geriausi vitamino C šaltiniai⁵. Citrusiniai vaisiai (tokie kaip apelsinai ir greipfrutai) ir jų sultys, raudonieji ir žalieji pipirai bei kiviai turi daug vitamino C. Jo turi ir kiti vaisiai bei daržovės: šparaginiai kopūstai, braškės, raukšlėtieji melionai ir pomidorai.⁶

Vis dėlto reikia turėti omeny, kad vitamino C kiekis maisto produktuose gali sumažėti

dėl ilgesnio laikymo ar gaminimo. Be to, daugelis pasaulio žmonių vartoja mažus vaisių ir daržovių kiekius⁵. Mitybos papildymas yra geras būdas būti tikriems, kad organizmas gauna pakankamai vitamino C tam, kad galėtų atlikti visas aukščiau minėtas svarbias funkcijas. Taip pat kai kuriems žmonėms reikalingas didesnis vitamino C kiekis per parą⁶:

1. Aktyvūs ir pasyvūs rūkantieji, nes dėl dūmų poveikio organizmui reikia didesnio vitamino C kiekio apsaugai nuo papildomos oksidacinės pažaidos. Rūkantiems reikia 35 mg daugiau vitamino C per parą, palyginus su nerūkiančiais.
2. Kūdikiai, maitinami virintu karvės pienu, nes karvės pienas turi labai mažai vitamino C ir verdant vitaminas C gali būti sunaikintas.
3. Žmonės, valgantys labai ribotą maisto produktų pasirinkimą.
4. Žmonės su tam tikrais sveikatos sutrikimais, pvz., malabsorbicija.

Mūsų produktų vitaminas C pateikiamas L-askorbo rūgšties forma, nes tai yra tikrai aktyvi forma. Kai kuriuose produktuose jis pateikiamas kartu su natūraliais bioflavonoidais – labai vertingomis vandenyje tirpiomis augalinėmis maistinėmis medžiagomis. Tai yra puikus derinys, kurio dėka Neolife seka gamtos planą žmogaus mitybos srityje.



„FORMULA IV“

Vitaminas C= 45 mg/1 kapsulėje

Pirmasis maisto papildas, suteikiantis lipidų ir sterolių iš neapdorotų produktų kartu su svarbiausiais vitaminais ir mineralais.

„FORMULA IV PLUS“

Vitaminas C= 45 mg/1 tabletėje

Pirmasis maisto papildas, suteikiantis lipidų ir sterolių iš neapdorotų produktų kartu su svarbiausiais vitaminais ir mineralais. Formulė be geležies.

„MULTI“

Vitaminas C= 45 mg/1 tabletėje

Svarbiausių vitaminų ir mineralų maisto papildas. Formulė be geležies.

„ESSENTIAL VITAMIN AND MINERAL COMPLEX“ („PRO VITALITY+“)

Vitaminas C= 45 mg/1 tabletėje

Pirmasis maisto papildas, suteikiantis platų maistinių medžiagų spektrą, sudarantį sveiką mitybą, anot tarptautinių sveikatos apsaugos organizacijų.

„ALL-C“

Vitaminas C= 50 mg/1 tabletėje

Skani kramtomoji tabletė, praturtinta bioflavonoidais. 1–3 tabletės per parą.

„SUSTAINED RELEASE VITAMIN C“

Vitaminas C= 200 mg/1 tabletėje

Vitaminas C išsiskiria į organizmą per 6 valandas, papildyta bioflavonoidais.

„VITA-SQUARES“

Vitaminas C= 45 mg 3 tabletėse

Geriausias kramtomasis maisto papildas, remiantis vaikų augimą lipidais, steroliais, cholinu ir svarbiausiais vitaminais bei mineralais. 3 tabletės per parą.

„NEOLIFESHAKE“

Vitaminas C= 21 mg/1 maišelyje (su 240 ml lieso pieno)

Jūsų kasdieni mitybai ar svorio kontrolei.

„FLAVONOID COMPLEX“

Vitaminas C= 60 mg 2 tabletėse

Vertingos vandenyje tirpios maistinės medžiagos iš natūralių žmogaus mitybos šaltinių suteikia vitamino C. 2 tabletės per parą.

„BETAGUARD“

Vitaminas C= 20 mg/1 tabletėje

Sinergetinė specialiai atrinktų maistinių medžiagų formulė, pvz., vitaminas C, kai kurie vitaminų B, vitaminas E ir morkų karotenoidai. 1–3 tabletės per parą.

Literatūra

1. Manning J, Mitchell B, Appadurai DA, Shkya 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. C A Taylor, J S Hampl and C S 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