



MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GALIA

VITAMINAS E

Vitaminas E – svarbus vitaminas, kuris padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo. Tai, be abejo, turi daug naudos jūsų bendram sveikumui.^{1,2}

Mus kasdien veikia laisvieji radikalai, todėl turime būti pasiruošę atremti jų neigiamą žalą, daromą mūsų kūno ląstelėms.³ Laisvieji radikalai veikia mūsų organizmą esant tokiems neigiamiems aplinkos veiksniams kaip cigarečių dūmai, oro tarša ar saulės skleidžiama ultravioletinė spinduliuotė.⁴ Mūsų medžiagų apykaita taip pat daro įtaką laisvųjų radikalų, ypač aktyviųjų deguonies formų, susidarymui. Aktyviosios deguonies formos gaminasi mūsų organizmo viduje maistą verčiant energija, todėl turime vartoti pakankamai apsauginių medžiagų turintį maistą, kad galėtume kovoti su oksidacinės pažeidimo daroma žala.

Egzistuoja nemažai teiginių apie vitamino E potencialą skatinti sveikatingumą. Vitaminas E gali suteikti apsaugą mūsų ląstelėms, nes jis gali veikti kaip antioksidantas.⁵

Europos rekomenduojama vitamino E paros norma (RPN) yra 12 mg. Tam, kad mūsų mityboje šio vitamino netrūktų, turėtume vartoti augalinius aliejus, sėklas ir riešutus – tai geriausi vitamino E šaltiniai. Vitamino E taip pat nemažai randama žaliavose daržovėse.

Dažniausiai mes vartojame nepakankamai aukščiau išvardintų maisto produktų, be to, stengiamės laikytis mažai riebalų turinčios dietos, kas gali sumažinti vitamino E įsisavinimą, nes šis tirpsta riebaluose.

Tokiu atveju gera išeitis yra vartoti maisto papildus. Maisto papildai, turintys vitamino E, dažniausiai aprūpina mūsų organizmą tik alfa tokoferoliais, tačiau būtina žinoti, kad vitaminas E randamas ne tik kaip alfa tokoferolis – natūralus vitaminas

E yra tokoferolių ir tokotrienolių mišinys.⁶ Taip pat svarbu žinoti, kad yra daug produktų, savo sudėtyje turinčių sintetinių alfa tokoferolių – tai galite pastebėti skaitydami etiketes. Jei sudedamųjų dalių sąrašas rasite tokį terminą kaip „DL-alfa tokoferolis“, vadinasi – tai sintetinis tokoferolis, o jei paminėtas „D alfa tokoferolis“, vadinasi tokoferolis yra natūralus. „DL“ tokoferoliai yra perpus mažiau aktyvūs nei „D“ tokoferoliai.

Neolife produktų sudėtyje yra natūralaus D alfa tokoferolio (bei kitų tokoferolių ir tokotrienolių), nes mes visada pasisakome už tokią žmonių mitybą, kokią numatė gamta.

„WHEAT GERM OIL“

10 mg vitamino E/1 kapsulėje
Natūralus vitaminas E iš kviečių gemalų aliejaus ir sojos.



„BETAGUARD“

4 mg vitamino E/1 tabletėje
Formulė, sudaryta iš rinktinių maistinių medžiagų, įskaitant vitaminą E, kuris padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo.



„FORMULA IV“/„FORMULA IV PLUS“/„MULTI“

7,5 mg vitamino E
Skirtingi pasirinkimai, sudaryti iš svarbiausių vitaminų ir mineralų (su ar be geležies) bei lipidų ir sterolių, gaunamų iš sveikų grūdų.



„PRO VITALITY+“

12 mg vitamino E/1 maišelyje
Šis maisto papildas suteikia platų svarbiausių maistinių medžiagų spektrą, kokį rekomenduoja tarptautinės sveikatos organizacijos.



„CAROTENOID COMPLEX“

6 mg vitamino E/1 kapsulėje
Šių vaisių ir daržovių ekstraktai – tai pati svarbiausia sveikos mitybos dalis. Platus karotenoidų spektras iš kliniškai patvirtinto produkto.



„CRUCIFEROUS PLUS“

3 mg vitamino E/1 tabletėje
Kryžmažiedžių daržovių vartojimas yra svarbi sveikos mitybos dalis. Šis maisto papildas aprūpina jūsų organizmą ne tik maistinėmis medžiagomis, randamomis šiose vertingose daržovėse, bet ir vitaminu E.



„NEOLIFESHAKE“

3,50 mg vitamino E/1 porciijoje
Trys puikūs skoniai kasdienei mitybai ir svorio kontrolei.



„NEOLIFEBAR“

7,8 mg vitamino E/1 batonėlyje
Sveikas užkandis su natūraliais vaisiais, riešutais, grūdais ir sėklomis.



„VITASQUARES“

2 mg vitamino E/1 kramtomoje tabletėje
Geriausias kramtomų tablečių pavidalo maisto papildas augantiems vaikams. Sudarytas iš lipidų, sterolių, cholino bei svarbiausių vitaminų ir mineralų. Vartoti 3 tabletes per dieną.



Šaltiniai

- 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.
- 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.

- Verhagen H, Buijsse B, Jansen E, Bueno-de-Mesquita B. The state of antioxidant affairs. Nutr. Today 2006;41:244-50
- 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.

- Zhang PY, Xu X, Li XC. Cardiovascular diseases: oxidative damage and antioxidant protection. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2014 Oct;18(20):3091-6.
- 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.