



TOITAINETE JÕUD

VITAMIIN E

E-vitamiin on oluline vitamiin, mis aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest. See omakorda aitab kaasa meie üldisele heolule.^{1,2}

Vabade radikaalidega tuleb meil iga päev silmitsi seista ning me peame takistama nende neaktiivset mõju meie keha rakkudele.³ Vabad radikaalid satuvad meie kehasse keskkonnast – sigaretsuitsust, õhusaastest ning päikese ultraviolettkiirgusest.⁴ Ka meie keha määrab ära vabade radikaalide tekke, eriti reaktiivsete hapniku osakeste (RHO). Meie keha, muutes toitu energiaks, moodustab endogeenselt RHO-d, mistõttu on oluline tarbida piisavalt kaitsvaid aineid, mis aitavad võidelda oksüdatiivse stressi hävitava mõju vastu.

E-vitamiini kohta on palju väiteid, mis näitavad E-vitamiini potentsiaali heaolu edendamisel. E-vitamiin pakub antioksüdatiivset kaitset.⁵

Euroopa soovituslik E-vitamiini päevane kogus on 12 mg. Selleks, et me oma toiduga seda piisavas koguses saaksime, peaksime sööma pähkleid, seemneid ja köögiviljaõlisid, mis on ühed parimad E-vitamiini allikad. E-vitamiini leidub märkimisväärtes kogustes ka roheliste lehtedega köögiviljades.

Enamik juhtudel me siiski ei söö piisavalt ülalnimetatud toiduaineid ning üritame tarbida väikese rasvasisaldusega toitusid, mis võib vähendada E-vitamiini imendumist, kuna tegemist on rasvlahustuva vitamiiniga.

Seetõttu võivad lahenduseks olla toidulisandid. E-vitamiini lisandid üldjuhul varustavad vaid alfa-tokoferooliga, looduslik E-vitamiin on aga segu

tokoferoolidest ja tokotrienoolidest.⁶ Veelgi enam, saadaval on ka palju sünteetilist alfa-tokoferooli sisaldavaid tooteid, aga neid on lihtne siiski etiketilt märgata. Kui etiketile on märgitud “DL-alfa-tokoferool”, siis võib olla kindel, et tegemist on sünteetilisega. Vastupidiselt “D-alfa-tokoferool” on aga looduslik. “DL” vorm on poole vähem aktiivne kui seda on “D” vorm.

GNLD tooted sisaldavad looduslikku D-alfa-tokoferooli (ning ka teisi tokoferoole ja tokotrienoole), sest me järgime seda mudelit, mida loodus on inimese toitumiseks ette näinud.



WHEAT GERM OIL

10 mg/kapslis

Looduslik E-vitamiin nisuiduõlist ja sojast.



BETAGUARD

4 mg/tabletis

Sünergiline koostis, sisaldab spetsiaalselt valitud toitaineid, sealhulgas E-vitamiini, et kaitsta oksüdatiivse stressi eest.



FORMULA IV/ FORMULA IV PLUS/MULTI

7,5 mg E-vitamiini

Mitu valikut, mis sisaldavad eluolulisi vitamiine ja mineraalaineid (koos ja ilma rauata), lisatud lipiidid ja steroidid täisterast.



PRO VITALITY PLUS

12 mg/pakikeses

See toidulisand varustab laia valiku oluliste toitainetega, täpselt nii nagu soovivad rahvusvahelised terviseorganisatsioonid.



CAROTENOID COMPLEX

6 mg/kapslis

Nende puu- ja köögiviljade ekstraktid, mis on tuntud tervisliku toitumise oluliste osadena. See kliiniliselt tõestatud toode sisaldab laia valikut karotenoide.



CRUCIFEROUS PLUS

3 mg/tabletis

Ristõielised köögiviljad on tervisliku toitumise olulised osad. See toidulisand varustab nendes köögiviljades leiduvate väärtuslike toitainetega, sealhulgas ka E-vitamiiniga.



NEOLIFESHAKE

3,50 mg/pakikeses

Kolm suurepärast maitset igapäevaseks toitumiseks ja kaalukontrolliks.



NEOLIFEBAR

7,8 mg/batoonis

Sinu tervislik vahepala looduslike puuviljade, pähklite, terade ja seemnetega.



VITASQUARES

2 mg/tabletis

Parim näritav lipiide, steroole, koliini ja eluolulisi vitamiine ning mineraalaineid sisaldav toidulisand lapse toetamiseks kasvamisel. 3 tabletti päevas.



Viited

1. Kitajima H, Kanazawa T, Mori R, Hirano S, Ojihara 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.