

Link do produktu: <https://kawkaje.com/witamina-e-400-iu-100-kapsulek-p-164.html>



Witamina E 400 IU 100 kapsulek

Cena	44,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	ALINATWITEKAP

Opis produktu

Naturalna witamina E.

Zapobiega starzeniu się, ma właściwości antymiażdżycowe, przeciwzapalne oraz stymulujące układ odpornościowy. Witamina E wpływa także korzystnie na wzrok. Witamina E jest także potrzebna w ciąży, gdyż jest współodpowiedzialna za jej utrzymanie oraz prawidłowy rozwój płodu.

Suplement diety
100 kapsulek

Składniki	½ kapsułki (porcja dzienna)	RWS*%/dzienna porcja
naturalna witamina E (octan d-alfa-tokoferylu)	147 mg (200 IU)	1225%

*RWS: Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal).

Składniki: naturalna witamina E (octan d-alfa-tokoferylu), substancja wypełniająca - olej słonecznikowy, żelatyna wołowa, substancja utrzymująca wilgoć - glicerol, woda.

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania korzystnego działania: 1 kapsułka co 2 dni, w trakcie posiłku.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Warunki przechowywania: Przechowywać w temperaturze pokojowej w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

Witamina E, zwana "witaminą młodości", bierze udział w wielu ważnych procesach w organizmie człowieka. Jest to grupa związków określaną mianem tokoferoli (toferole i tokotrienole o podobnej aktywności fizjologicznej). Wraz z witaminami A, D i K należą one do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Oznacza to, że są magazynowane w organizmie (a nie wydalane z moczem lub potem, jak witaminy rozpuszczalne w wodzie), głównie w tkance tłuszczowej i nadnerczach. Witamina E syntetyzowana jest wyłącznie przez rośliny, aczkolwiek można ją znaleźć również w niektórych produktach zwierzęcych. Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy E są nasiona, orzechy oraz tłuszcze (oleje) z nich pozyskiwane: słonecznikowy, z pestek dyni, sezamowy, migdałowy, z orzechów włoskich, z kiełków pszenicy, z pestek winogron. Forma olejowa jest więc najlepszą formą podania tej witaminy zarówno z dietą jak i w suplementach diety. Dodatkowo, przyswajanie "witaminy młodości" przez organizm wspomaga inne witaminy, takie jak witamina A, kompleks witamin z grupy B, witamina C, mangan, selen, fosfor oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).

Warto wiedzieć, że na rynku dostępne są różne formy chemiczne witaminy E:

- D-alfa-tokoferol,
- DL-alfa-tokoferol,

- Octan D-alfa-tokoferylu,
- Octan DL-alfa-tokoferylu,
- Bursztynian D-alfa-tokoferylu.

Związki zaczynające się od DL to są syntetyczne (sztuczne) postacie witaminy E uzyskiwane w sposób chemiczny. Związki zaczynające się od D pochodzą z naturalnych źródeł.

Naturalna postać witaminy E została uznana za silniejszą od postaci syntetycznej. Amerykańska Administracja Leków i Żywności (FDA), Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Farmakopea Stanów Zjednoczonych (USP), potwierdziły, że ekwiwalentem 1 grama naturalnej witaminy E jest 1,36 grama witaminy syntetycznej. Jednak najnowsze badania w tym zakresie pokazują, że przewaga absorpcji naturalnej witaminy w stosunku do syntetycznej może być nawet dwukrotna.

Tokoferole (witamina E) są dość odporne na wysoką temperaturę ale degradują w trakcie mrożenia, w warunkach dostępu tlenu a także przy ekspozycji na światło słoneczne dlatego warto np. oleje i orzechy przechowywać w szafce, w zamkniętym opakowaniu.

Witamina E jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, neutralizuje wolne rodniki niszczące DNA komórek. Zapobiega utlenianiu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA – Polyunsaturated Fatty Acids) obecnych zarówno w błonach komórkowych jak i we krwi. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym opóźnia proces starzenia się skóry- stąd nazwa „witamina młodości”.

Witamina E, poza właściwościami przeciwutleniającymi, pełni w organizmie również inne funkcje, np. uczestniczy w regulacji aktywności kinazy białkowej C, enzymu biorącego udział w przekazywaniu sygnałów w obrębie komórek. Tylko dobrze zbilansowana dieta w pełni zaspokaja potrzeby organizmu na witaminę E. Niestety w czasach wszechobecnej wysoko przetworzonej żywności, nadmiernej aktywności zawodowej, a także spotykających nas często sytuacji stresowych, trudno jest dostarczyć organizmowi niezbędnych ilości tej cennej witaminy. Zdaniem ekspertów codzienne zapotrzebowanie na witaminę E jest zróżnicowane i zależy m.in. od wieku, płci i stanu fizjologicznego.