



Hranite se pravilno namirnicama koje su bogate vitaminom E, na taj način vodite računa o zdravlju dok gubite kilograme.....

Prosta jednačina zdravog gubljenja kilograma izgleda ovako> smanjite 500 kalorija dnevno kako bi izgubili pola kilograma masti nedeljno. Međutim, ukoliko ne obratite pažnju na to što jedete, sigurno ćete izgubiti mnogo više od masti. Sudeći po istraživanju objavljenom u americkom zurnalu kliničke ishrane, žene koje se podvrgavaju nekoj od tipičnih dijeta za skidanje sala uskracuju unos čak 12 do 17 nutrienata ispod preporučenog nivoa. Od svih izmerenih nutrienata najveći pad zabeležen je kod vitamina E i tok kod nekih 65% žena koje ne ispunjavaju dnevnu kvotu sa ovim moćnim borcem protiv slobodnih radikala. Razlog zbog kog ženama nedostaje vitamin E tokom dijeta može biti taj što mnogo namirnica koje su njegov izvor (kostunjavi plodovi, seme zitarica, maslinovo ulje) su takođe bogate mastima, a pravilo dijeta glasi "smanite unos masne hrane da bi oslabili", zar ne? Netacno!

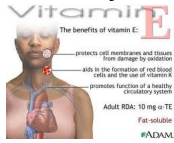
Vas organizam je u stanju da resi kratkoročne deficite, ali izbacivanjem citavih makronutrienata (u ovom slučaju zdrave masti), može da uskrati vašem organizmu važne vitamine i minerale, neophodne za poboljšanje zdravlja i sportskih rezultata. Vitamin E je apsolutno vezan za oba cilja.

KOJA JE VAZNOST VITAMINA E?

Nedostatak ovog vitamina kod žena koje su aktivne je zabrinjavajući zbog njegove ključne uloge kao antioksidanta u ljudskom telu. Postoje se ponosa kao borac koji uništava slobodne radikale on samim tim usporava oštećenja na srcu, mozgu pa čak i očima, a koja se prirodno javljaju tokom godina, čak i posle napornih treninga. Pored održavanja organa u vitalnom stanju vitamin E održava imuni sistem zdravim.

Takođe se ponosa i kao prirodni anti-inflamator, uz potencijalnu korist u svemu, od arterija pa do zglobova. U prilog ovome svedoci istraživanje objavljeno u britanskom medicinskom zurnalu, da je kod pacijenata sa teškim oblikom astme zabeležen manji nivo vitamina E koji

cirkulise organizmom nego kod onih sa blazim oblikom ovog oboljenja,pa je ovo I evidentan primer da je povecanje unosenja vitamina E odlicno za asmaticare narocito tokom perioda vezbanja.



POJACAJTE UNOS VITAMINA

Posto je broj namirnica koje su bogate vitaminom E relativno mali, potrebno je da vasa dijeta bude dobro izbalansirana tako da zadovolji sve vase potrebe.Kako da znate kada je dovoljno?Kljucno je da u toku dana unesete kroz ishranu bar nekoliko namirnica bogatih vitaminom E .Bilo da je to saka badema kao popodneva uzina,ili malo suncokretovog semena kojimm cete posuti salatu,dok su ulja biljnog porekla najbolja za vas dijetalni rezim ishrane.

Odatle mozete da zaokruzite svoju dijetu sa dosta svezeg povrca.lako nijedno nije narocito bogat izvor vitamina E,na kraju se ipak zbirno sve racuna.Najbolji dodatak je puna kasika psenicnih klica koju cete dodati ovsenoj kasi ili proteinskom sejku.Jedini problem bi mogla da predstavlja alergija na gluten,ali ukoliko ne spadate u tu kategoriju psenicne klice su najbogatiji izvor vitamina E,I mogu da vam obezbede preporucenu dnevnu dozu(22 internacionalne jedinice)u samo jednoj konzumaciji.



MOZE LI SE SUPLEMENT VITAMINA E JEDNOSTAVNO POPITI

Israzivanja nam pokazuju da su prirodni izvori iz hrane uvek bolje resenje.Jedna zanimljivost u vezi vitamina E je ta da jeda jegov oblik,poznat kao alfa-tokoferol je najaktivniji u ljudskom telu,a on se prirodno pojavljuje kao osam razlicitih hemijskih oblika u hrani.S obzirom da vecina suplemenata sadrzi samo alfa-tokoferol,nutritivni koncenzus je da se odnos prirodnog vitamina E u hrani bolje tolerise.

Vecina hrane bogate vitaminom E je bogata mastima(uglavnom zdravim mastima),ali morate da imate na umu da voce I pvrce isto sadrzi vitamin E ,ali u tragovima.Brokoli,crvene papricice,mango,kivi,paradajz I zeleni kupus sadrze do 8 % vase dnevne vrednosti vitamina E u samo jednoj porciji.

SMANJITE TEZINU SA VITAMINOM E

Napisao Arnautovic Aleksandar

SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMENTACIJ I NA NAŠEM BLOG-u
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Peta Petrovic

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

OGISTRA NUTRITION - SUPLEMENTI I DODATAKA ISHRANI