



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

Prosta jednacina zdravog gubljenja kilograma izgleda ovako> smanjite 500 kalorija dnevno kako bi izgubili pola kilograma masti nedeljno. Medjutim, ukoliko ne obratite pažnju na to što jedete, sigurno ćete izgubiti mnogo više od masti. Sudeci po istraživanju objavljenom u americkom zurnalu klinicke ishrane, žene koje se podvrgavaju nekoj od tipicnih dijeta za skidanje sala uskracuju unos čak 12 do 17 nutrienata ispod preporucenog 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 mocnim borcem protiv slobodnih radikala. Razlog zbog kog ženama nedostaje vitamin E tokom dijete može biti taj što mnogo namirnica koje su njegov izvor (kostunjavi plodovi, seme zitarica, maslinovo ulje) su takodje bogate mastima, a pravilo dijete glasi "smanite unos masne hrane da bi oslabili", zar ne? Netacno!

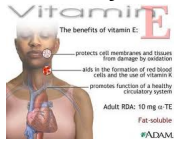
Vas organizam je u stanju da resi kratkorocne deficite, ali izbacivanjem citavih makronutrienata (u ovom slucaju zdrave masti), može da uskrati vashem organizmu vazne vitamine I minerale, neophodne za poboljsanje zdravlja I sportskih rezultata. Vitamin E je apsolutno vazan za oba cilja.

KOJA JE VAZNOST VITAMINA E?

Nedostatak ovog vitamina kod žena koje su aktivne je zabrinjavajuci zbog njegove krucijalne uloge kao antioksidanta u ljudskom telu. Posto se ponasa kao borac koji unistava slobodne radikale on samim tim usporava ostecenja na srcu, mozgu pa čak I ocima, a koja se prirodno javljaju tokom godina, čak I posle napornih treninga. Pored održavanja organa u vitalnom stanju vitamin E održava imuni system zdravim.

Takodje se ponasa I kao prirodni antu-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 teskim oblikom astme zabeležen manji nivo vitamina E koji

circulise 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,
SUPLEMENTACIJI na NAŠEM BLOG-u
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Petera 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

www.ogistra-nutrition-shop.com SUPLEMENTA I DODATAKA ISHRANI