

Beta Carotene czyli wit A i co dalej.

Nie należy obawiać się przedawkowania, gdyż organizm przekształca w witaminę A tylko tyle beta karotenu, ile akurat potrzebuje. Więcej na www.zdrowie-system.pl

Preparat Beta Carotene to kapsułki zawierające beta karoten -antyoksydant, który jest naturalnym źródłem witaminy A. Odpowiednia zawartość beta karotenu w diecie zapewnia właściwy poziom witaminy A w organizmie.

Beta karoten jest prowitaminą witaminy A, co oznacza, że dostarczony w diecie beta karoten, w zależności od potrzeb organizmu, jest w wątrobie przekształcany w witaminę A, która posiada wiele zalet.

Beta karoten pobudza działanie systemu immunologicznego, odgrywa szczególną rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Działanie zapobiegawcze w tym wypadku polega na przekształcaniu substancji powodujących te choroby na mniej szkodliwe związki chemiczne.

Beta karoten chroni skórę przed niekorzystnym działaniem promieni UV, zapobiega nadmiernemu rogowaceniu i wysuszeniu naskórka, wpływa na elastyczność i sprężystość skóry, nadając jej piękny odcień

Chroni także przed:

- miażdżycą,
- zmniejsza ryzyko zawału,
- poprawia ostrość widzenia,
- pomaga utrzymać w dobrym stanie skórę i błony śluzowe.

Nie należy obawiać się przedawkowania, gdyż organizm przekształca w witaminę A tylko tyle beta karotenu, ile akurat potrzebuje.

Zwiększone zapotrzebowanie na beta-karoten występuje u osób:

- długo pracujących przy komputerze lub o zmroku,
- korzystających z kąpeli słonecznych i solarium,
- spożywających mało świeżych warzyw i owoców ,
- zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi, zwłaszcza układu krążenia i nowotworowymi,
- podczas infekcji, urazów, oparzeń.

Z obserwacji wynika, że Japończycy i Norwedzy, których posiłki zawierają dużo beta karotenu, o wiele rzadziej chorują na raka płuc, jelita grubego, prostaty, szyjki macicy lub piersi.

Trwający przez dziesięć lat amerykański eksperyment medyczny wykazał, że wśród mężczyzn regularnie zażywających beta karoten wystąpiło o połowę mniej przypadków chorób serca i nowotworu gruczołu krokowego (prostaty) niż w grupie kontrolnej, która beta karotenu nie przyjmowała.

Inny ważny eksperyment przeprowadzono w Chinach, w prowincji Lin Xian, gdzie odnotowany jest najwyższy na świecie wskaźnik chorób nowotworowych żołądka i przełyku. Chińscy i amerykańscy uczeni wspólnie zrealizowali tam program naukowy, polegający na podawaniu zapobiegawczo

(osobom zdrowym, w wieku 40-69 lat) codziennej dawki witamin (A, B, C, E) i składników mineralnych albo placebo. U tych, którzy w zestawie dostawali witaminę A i cynk, zachorowalność na nowotwór żołądka zmniejszyła się o dwie trzecie; w grupach kontrolnych nie zaobserwowano różnicy.

Według uczonych witamina A dlatego chroni przed rakiem, że odgrywa ważną rolę w różnicowaniu i proliferacji komórek; dzięki temu może kontrolować dziko rozrastające się komórki nowotworowe i hamować ich rozwój. Natomiast cynk reguluje ilość witaminy A w komórkach.

Beta karoten znajduje się w każdej roślinie, a jego najbardziej wartościowe źródła to: marchew, rabarbar, szpinak, brukselka, żółty melon i morele. **Ponieważ żywność nie jest dobrym źródłem witamin z uwagi na duże zanieczyszczenie środkami chemicznymi, np. w marchwi może być więcej kadmu i azotanów niż beta karotenu.**

Dlatego nieodzownym staje się uzupełnianie diety suplementami, najlepiej pochodzenia naturalnego.

UWAGA:

- Przy ciągłym zażywaniu beta karotenu skóra dłoni i stóp może lekko żółknąć, czemu można zapobiec, robiąc co 5 dni dwudniową przerwę. Objawu tego nie należy mylić z żółtaczką; przedawkowanie beta karotenu nie wywołuje ani złego samopoczucia, ani zażółcenia białek oczu.
- Przyjmowanie witaminy E zwiększa zapotrzebowanie organizmu na witaminę A lub beta karoten.
- Stosowanie środków obniżających poziom cholesterolu (np. soja, czosnek) wymaga podawania większych ilości witaminy A, gdyż utrudniają nieco jej wchłanianie.
- W okresie ciąży i karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie na beta karoten.
- Brak witaminy A może być przyczyną powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym lub w nerkach, ponieważ złuszczone w wyniku niedoboru witaminy A komórki nabłonkowe tworzą jądro, wokół którego odkładają się sole mineralne.

Autor: Krzysiek P

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl