



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sıcak havalarda ve özellikle ramazan ayında sağlıklı beslenmek ve yeterli sıvı almak oldukça önemlidir. Sağlıklı beslenmenin önemli bir kısmını yeterli sebze ve meyveyle beslenerek aldığımız vitaminler oluşturmaktadır. Bu hafta sizlere vitaminlerin görevleri ve buldukları gıdalardan bahsedeceğim. Vitaminler, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan organik bileşiklerdir. Vitamin Latince yaşam anlamına gelen “vita” sözcüğünden kaynaklanır. Vitaminler yağda ve suda eriyenler olarak iki gruba ayrılır.

YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER : A, D, E ve K vitaminleridir .

SUDA ERİYEN VİTAMİNLER : B grubu vitaminler ile C vitaminidir .

### **A VİTAMİNİ:**

Görme fonksiyonu için gereklidir. Enfeksiyonlara karşı direnci artırır. Normal büyüme, üreme, kemik ve diş gelişimini sağlar. Cildin, tırnakların ve saçların sağlıklı kalmasını sağlar. Diş ve dişetleri için büyük önem taşır. Antioksidan özelliğinden dolayı kalp hastalıkları ve kansere karşı vücudu korur. Bulduğu besinlerden bazıları şöyledir: Balık yağında, karaciğerde, tereyağı ve kremada, peynirde, yumurta sarısında bulunur. Sonradan A vitaminine dönüşecek olan Beta Karoten ve diğer karotenoidler ise tahıllarda, yeşil yapraklı ve sarı sebzelerde bulunur. Domatesin içindeki A vitamini formu olan likopen, antioksidan bir madde olmasının yanında hücreleri, serbest radikallerin hasarından korur, hücreler arasındaki bağları güçlendirir, hücre metabolizmasını geliştirir. Likopenin yaşlanmayı önleyici görevi de vardır, likopen seviyesi yaş ilerledikçe düşer. Herbalife Gurme Domates çorbasının içinde bol miktarda likopen, lifler ve protein bulunur. Ortalama olarak bir insan günde 800 mg. A

Vitamini tüketmelidir. Sigara içiyor, alkol tüketiyorsanız veya protein içeriği oldukça yüksek bir beslenme düzeniniz varsa A Vitamini ihtiyacınız artacaktır.

### **D VİTAMİNİ:**

Kalsiyumun ince bağırsaklardan emilmesine yardımcı olur, kalsiyumun kemiklerde ve dişlerde tutulmasını sağlar. Vücuda, balık yağı ve yumurta sarısı gibi besinler yoluyla Provitamin - D şeklinde alınır. Ancak esasen insan derisinde güneş ışığı ile temas sonucu meydana gelir. Bu vitamin, kalsiyum ve fosforun bağırsakta emilimi ve vücutta kullanımı için gereklidir. Kuvvetli kemik ve dişler, bu vitaminin kalsiyumu buralara yerleştirmesiyle olur. Yaşlılarda bunama ve inme-felç gelişimini azaltabilir. Kas gücünü artırır. Yetersizliğinde kemik mineralizasyonu bozulur ve büyüme çağındaki çocuklarda raşitizm (rikets), yetişkinlerde osteomalasia (kemiğin yumuşaması), ileriki yaşlarda osteoporoz oluşur. Bu durum kemik ağrıları ve deformitesine neden olur. Kaynakları: Karaciğer, balık, yumurta, tereyağı, peynir, mantar ve tabii ki Herbalife Vitamin ve Mineral Tablet.

### **E VİTAMİNİ:**

Antioksidan etkilidir. Vücuda alınan ağır metaller, zehirli bileşikler, radyasyon ve bazı ilaçların yarattığı toksinlere karşı koruma sağlar. Bu toksinlere biz serbest radikaller diyoruz. Virüslerden kaynaklanan hastalıklara karşı vücudun direncini yükseltir. Bağışıklık sistemi için önemli vitaminlerden biridir. Yapılan araştırmalar, E vitamininin yaşlanmaya bağlı hafıza kayıplarının önlenmesinde olumlu etkisi olduğunu kanıtlamıştır. Ayrıca yaşlanmaya karşı koruyucu etkisi de bulunur. Kırmızı kan hücrelerinin sağlıklı gelişimi ve çoğalması için gereklidir. Kalbe yararlı olan HDL kolesterol oranını yükseltip, zararlı olan LDL kolesterolünü azaltır. Bulunduğu besinlerden bazıları şöyledir: Buğday, pirinç, mısır, darı, çavdar, marul, soya, yerfıstığı, kabak çekirdeği, badem, susam, ceviz, zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı,

pamukyağı ve yeşil sebzelerde bol miktarda bulunur. İnsanlar beslenme düzenlerinde yağı azaltmaya çalışırken farkında olmadan günlük E vitamini tüketimini de azaltıyor olabilirler. Ortalama olarak bir insan günde 12mg. E Vitamini tüketmelidir.

1 porsiyon (2 kaşık) Niteworks® = 20 mg E Vitamini içerir.

Sevgiyle ve dostlukla kalın....

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi