

Varmista, etteivät ravintolisäsi valu hukkaan!

Jos treenaat paljon, hivenaineiden saantisi pitää olla monipuolista ja riittävää. Magnesium, rauta, sinkki, kromi ja kalium ovat avainasemassa kovassa harjoittelussa. Käyttäessäsi ravintolisätuotteita ruokavaliosi tueksi, lue tuoteselosteet huolella ja varmista, että hivenaineet ovat imeytymiskelpoisessa muodossa – muutoin saatat heittää rahasi hukkaan.

Treeni tökkii. Väsyttää. Lihakset kramppeavat, eivätkä nivelet tunnu olevan parhaassa iskussa. Huonontunut vastustuskyky alentaa suoritustasoa. Onko tuttu fiilis? Optimaalinen harjoittelu ja tehokas palautuminen vaativat monipuolista ja riittävää hivenaineiden saantia. Ravintolisäpurkin valinnassa ei kuitenkaan kannata tuijottaa suurinta annosmäärää tai hivenaineiden runsautta. Kaiken a ja o on niiden tehokkuus imeytymisessä.

Hivenaineiden imeytyminen ruuansulatuskanavasta on edellytys niiden hyödyntämiselle. Ne imeytyvät verenkiertoon aina proteiinin rakenneosiin eli aminohappoihin sitoutuneina. Useimmat hivenaineet kamppailevat samoista imeytymismekanismeista. Monissa hivenainevalmisteissa vaikuttavat aineet ovat kuitenkin sellaisessa muodossa, että samanaikaisesti syödyt muut ruoka-aineet voivat heikentää oleellisesti niiden imeytymistä. Tällaisen tuotteen nauttiminen ei siis vielä takaa, että sen sisältämistä hivenaineista saisi hyödyn irti.

”Parhaan hyödyn saamiseksi kannattaa valita orgaanisia hivenainevalmisteita. Niistä parhaita ovat aminohappoihin kelatoidut, eli valmiiksi aminohappoihin sidotut hivenaineet. Ne ovat heti imeytymiskelpoisia”, kertoo farmaseutti Anneli Ulfstedt Oy Valioravinto Ab:sta. *”Esimerkiksi meidän Kelasin-hivenainevalmisteissamme käytetty Albionin patentoitu valmistusprosessi varmistaa imeytyvyyden juuri tällä mekanismilla.”* Koska valmiiksi aminohappoihin sidotulla hivenaineella on jo omasta takaa kaveri mukanaan, ei se myöskään heikennä muiden hivenaineiden imeytymistä. Kelaattien lisäksi myös sitraatit ja glukonaatit ovat käyviä orgaanisia hivenainemuotoja.

Hivenaineiden kemiallinen muoto on siis tärkeämpi kuin määrä. Jotkut urheilijoille tarkoitetut vahvat hivenainevalmisteet voivat tyypillisesti aiheuttaa vatsaoireita – ärsytystä ja jopa ripulia.

”Hivenainevalmisteisiin liittyvät vatsaongelmat johtuvat juuri huonosta imeytymisestä ohutsuolesta verenkiertoon. Silloin imeytymättömät hivenaineet päätyvät paksusuoleen aiheuttamaan ärsytystä”, selittää Ulfstedt. Valitsemalla hyvin imeytyvän tuotteen varmistat siis myös, etteivät vatsaongelmat sotke harjoittelua.

Hyvinvointia luonnon raaka-aineista jo 50 vuotta

Kun apteekkari Bertil Pomoell perusti yrityksen vuonna 1960, liikeideana oli tuottaa puhtaasti luonnon raaka-aineisiin perustuvia tuotteita ilman perinteistä lääkekemialla. Valioravinnon laadukas luontaistuotevalikoima on saavuttanut vuosien saatossa sekä tutkijoiden että terveysalan asiantuntijoiden arvostuksen. Pietarsaarelainen perheyritys on voittanut Vuoden Terveystuote-palkinnon jo 11 kertaa, useammin kuin yksikään kilpailija. Viimeisin voittaja on Karpalact Strong vuonna 2010. Muita tunnettuja voittajia ovat Carmolis-yrttitipat, Omega7-kaksoistyrniöljykapselit, jälkihajuttomat Kyolic-valkosipulitabletit sekä KingoVital ginkgo biloba-tabletit. Valioravinto panostaa tulevaisuuteen ja kehittää jatkuvasti uusia tehokkaita, turvallisia ja tutkittuja tuotteita ihmisten hyvinvoinnin tueksi. Laadulle asetetaan tiukat vaatimukset, mistä osoituksena on yrityksen lääketehdas ja lääketukkuoikeudet.

Lisätietoja antaa:

Farmaseutti Anneli Ulfstedt, Oy Valioravinto Ab, puh: 06 781 7900, sähköposti: anneli.ulfstedt@valioravinto.fi
Tuotepäällikkö Juha Sihvonen, Oy Valioravinto Ab, puh: 06 781 7900, sähköposti: juha.sihvonen@valioravinto.fi
Markkinointipäällikkö Janne Grahn, Oy Valioravinto Ab, puh: 06 781 7900, sähköposti: janne.grahn@valioravinto.fi
Lehdistökontakti Johanna Tanhuanpää, Invenire Oy, puh: 040 822 8140, sähköposti: johanna.tanhuanpaa@invenire.fi