

Monivitamiinin terveystieteet

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen eli EFSA ("European Food Safety Authority") on myöntänyt Monivitamiinin ainesosille seuraavat terveystieteet:

C-vitamiini

- C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- C-vitamiini edistää...
 - immuunijärjestelmän toiminnan pysymistä normaalina ennen intensiivistä.
 - fyysistä harjoitusta ja sen jälkeen. Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla C-vitamiinia päivittäin 200 mg suositeltavan päiväsaannin lisäksi.
 - kollageenin normaalia muodostumista verisuonten, luiden, ruston, ikenien, ihon ja hampaiden normaalia toimintaa varten.
 - normaalia energia-aineenvaihdunnan säätelyä.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
 - solujen suojaamista oksidatiiviselta stressiltä.
 - E-vitamiinin palautumista pelkistyneeseen muotoon.
 - raudan imeytymistä.

E-vitamiini

- E-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

B3-vitamiini (niasiini)

- Niasiini edistää...
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - limakalvojen pysymistä normaaleina.
 - ihon pysymistä normaalina.
- Niasiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.

Sinkki

- Sinkki osallistuu solujen jakautumisprosessiin.
- Sinkki edistää...
 - luuston, hiusten, kynsien ja ihon pysymistä normaalina.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
 - solujen suojaamista hapettumisstressiltä.
 - näön pysymistä normaalina.
 - normaalia hiilihydraattiaineenvaihduntaa, makroravintoaineiden
 - aineenvaihduntaa, rasvahappoaineenvaihduntaa, happo-
 - emäsaineenvaihduntaa, sekä A- vitamiinin aineenvaihduntaa.
 - normaalia DNA- ja proteiinisynteesiä.
 - veren testosteronitasojen pysymistä normaalina.
 - normaalia hedelmällisyyttä ja lisääntymistä.
 - normaalia kognitiivista toimintaa.

B5-vitamiini (pantoteenihappo)

- Pantoteenihappo auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Pantoteenihappo (B5-vitamiini) edistää...
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - steroidihormonien, D-vitamiinin ja joidenkin hermovälittäjäaineiden normaalia synteesiä ja aineenvaihduntaa.
 - normaalia henkistä suorituskkyä.

B1-vitamiini (tiamiini)

- Tiamiini edistää...
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - sydämen normaalia toimintaa.

B2-vitamiini (riboflaviini)

- Riboflaviini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Riboflaviini edistää...
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - limakalvojen pysymistä normaaleina.
 - punaisten verisolujen pysymistä normaaleina.
 - ihon pysymistä normaalina.
 - näön pysymistä normaalina.
 - raudan normaalia aineenvaihduntaa.
 - solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

B6-vitamiini (pyridoksiini)

- B6-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- B6-vitamiini edistää...
 - normaalia kysteiinin synteesiä.
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.
 - normaalia proteiini- ja glykogeeniaineenvaihduntaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - normaalia veren punasolujen muodostumista.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
 - hormonitoiminnan säätelyä.

Rauta

- Rauta osallistuu solujen jakautumisprosessiin.
- Rauta auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Rauta edistää...
 - normaalia punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista.
 - normaalia hapenkuljetusta kehossa.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

- normaalia energia-aineenvaihduntaa.
- normaalia kognitiivista toimintaa.

A-vitamiini

- A-vitamiini osallistuu solujen erikoistumisprosessiin.
- A-vitamiini edistää...
 - normaalia rauta-aineenvaihduntaa.
 - limakalvojen pysymistä normaaleina.
 - ihon pysymistä normaalina.
 - näön pysymistä normaalina.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Folaatti

- Folaatti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- Folaatti osallistuu solujen jakautumisprosessiin.
- Folaatti edistää...
 - raskauden aikaista kudosten kasvua .
 - normaalia aminohapposynteesiä.
 - normaalia veren muodostumista.
 - normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

Jodi

- Jodi edistää...
 - normaalia kognitiivista toimintaa.
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - ihon pysymistä normaalina.
 - kilpirauhashormonien normaalia tuotantoa ja kilpirauhasen normaalia toimintaa.

Kromi

- Kromi edistää...
 - normaalia makroravinteiden aineenvaihduntaa.
 - veren glukoositasojen pysymistä normaalina.

Seleeni

- Seleeni edistää...
 - normaalia siittiöiden muodostusta.
 - hiusten pysymistä normaaleina.
 - kynsien pysymistä normaaleina.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
 - kilpirauhasen normaalia toimintaa.
 - solujen suojaamista hapettumisstressiltä.

Molybdeeni

- Molybdeeni edistää normaalia rikkiaminohappoaineenvaihduntaa.

Biotiini

- Biotiini edistää...
 - hiusten, ihon ja limakalvojen pysymistä normaaleina.
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaalia makroravintoaineiden aineenvaihduntaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.

D-vitamiini

- D-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin.
- D-vitamiini edistää...
 - veren normaalia kalsiumtasoa, kalsiumin ja fosforin imeytymistä sekä näiden hyödyntämistä.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.
 - normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä.
 - hampaiden ja luiden pysymistä normaaleina.

B12-vitamiini (kobalamiini)

- B12-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta.
- B12-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin.
- B12-vitamiini edistää...
 - normaalia energia-aineenvaihduntaa.
 - hermoston normaalia toimintaa.
 - normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa.
 - normaaleja psykologisia toimintoja.
 - normaalia veren punasolujen muodostumista.
 - immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.