
Lewoskrêtna witamina C

Autor: Milek - 2007/06/03 14:31

Jak sprawdziæ czy witamina C jest lewoskrêtna skoro taka ma byæ najlepsza?

=====

O:Lewoskrêtna witamina C

Autor: admin - 2007/06/03 18:42

W warunkach konsumenckich nie ma mo¿liwo¶ci sprawdzenia z jak± witamin± mamy do czynienia.

W Polsce jest kilka laboratoriów, które potrafi± to sprawdziæ, lecz oczywi¶cie jest to poza mo¿liwo¶ciami przecie¿nego konsumenta.

Je¶li natomiast firma potrafi produkowaæ lewoskrêtn± witaminê C to zapewne zechce siê tym pochwaliæ i dystrybutor/sprzedawca powinien o tym wiedzieæ.

W praktyce: ja nie spotka³em jakiegokolwiek produktu z apteki, ani na aukcjach internetowych, który by zawiera³ lewoskrêtn± witaminê C.

Mo¿na takow± kupiæ w sprzeda¿y bezpo¶redniej, choæ oczywi¶cie ci sprzedawcy, którzy nie dysponuj± takow± skrzêtnie przemilczaj± ten fakt.

=====

O:Lewoskrêtna witamina C

Autor: toloxx - 2008/09/15 09:54

Witam!

Co¶ mi tu nie gra. Z tego co siê orientuje wyró¿nia siê kwas L-askorbinowy, D-askorbinowy i LD-askorbinowy. Aktywny biologicznie jest ten pierwszy. Z tego co mi wiadomo kwas L-askorbinowy to forma lewoskrêtna witaminy C.

Popularne syntetyczne suplementy, które sprawdzi³em, zawieraj± kwas L-askorbinowy (wg informacji producenta).

Wiêc nie rozumiem czy lewoskrêtna forma witaminy C to w koñcu kwas L-askorbinowy czy lewoskrêtna witamina C w rozumieniu autora i admina to zupe³nie co innego.

Powiem, ¿e jestem zagubionym konsumentem i to co napisa³em powy¿ej jest zas³yszone / przeczytane itd.

=====

O: Lewoskrêtna witamina C

Autor: admin - 2008/09/15 16:30

Tak gwoli ¶cis³o¶ci to teoretycznie jest 8 izomerów, ale to kwestie dla {bio}emików.

Witamina C naturalna - wystêpuj±ca w naturze zawiera tylko kwas L-askorbinowy, czyli taki który jest w ca³kowicie wch³aniany przez ludzki organizm. W fabrykach uzyskuje siê syntetyczny kwas askorbinowy, który stanowi mieszanin± dwóch izomerów L czyli lewoskrêtny w 50 % i D - prawoskrêtny w 50%, który to jest nieprzyswajalny, a wrêcz stanowi dodatkowe obci±¿enie dla organizmu zmuszonego do jego metabolizowania. Wch³anialno¶æ tego jest niewielka i dlatego niektórzy chc± zmusiæ organizm do przyjêcia wiêkszej ilo¶ci bardzo zwiêkszaj± dawki. Niestety powoduje to dodatkowe zakwaszenie organizmu, co te¿ jest czynnikiem zmniejszaj±cym wch³anianie, czyli tworzy siê b³êdne ko³o.

Co natomiast najistotniejsze w przypadku suplementów to fakt, ¿e witamina C w naturze zawsze wystêpuje jak lewoskrêtna i nigdy samodzielnie - zawsze ma to miejsce w otoczeniu ca³ej gamy synergistycznych bioflawonoidów, które wspomagaj± i uzupe³niaj± dzia³ania tej witaminy. Dlatego te¿ ma³e, kolorowe pastylki z syntetyczn± witamin± C przynosz± wiêcej szkody ni¿ po¿ytku, a ci którzy twierdz±, ze ich pastylka multiwitaminy zawiera np. 500, czy 1000 mg. naturalnej witaminy z bioflawonoidami po prostu manipuluj±, bo taka pastylka musia³by by mieæ wielko¶æ pi³ki od tenisa.

.

=====