



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

Vitamin C 1000 GoldNutrition®

Libertação prolongada

SUPLEMENTO ALIMENTAR INDICADO PARA:

- Proteção contra o stress oxidativo;
- Sistema imunitário;
- Saúde dos ossos e tecido conjuntivo;
- Síntese de colagénio.



Apresentação: Embalagem com 60 comprimidos.
Referência: GN61934

Vitamina C 1000mg GoldNutrition® fornece 1000 mg de vitamina C por cápsula, agora com fórmula de libertação prolongada. Isto permite uma suplementação mais eficaz, garantindo uma libertação gradual de vitamina C ao longo do dia. Como resultado, mantém níveis sanguíneos mais elevados para uma proteção antioxidante prolongada, apoiando suporte ao sistema imunitário e o bem-estar geral.

INFORMAÇÃO CONFIDENCIAL, EXCLUSIVA PARA PROFISSIONAIS

GOLDNUTRITION – DEPARTAMENTO TÉCNICO

TELEFONE: + 351 214449680; FAX: + 351 214449681; E-MAIL: TECNICO@GOLDNUTRITION.PT



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

COMPOSIÇÃO:

Composição	Por cápsula
Vitamina C	1000 mg (1250%)*

*VRN – Valores de referência do nutriente

Lista de Ingredientes: Vitamin C (ácido L-ascórbico, agente de revestimento (E462)), agente de volume (E460i), antiaglomerante (E470b).

COMO TOMAR:

Tomar 1 cápsula por dia.

PORQUÊ TOMAR:

A vitamina C é conhecida pela sua ação fortalecedora do sistema imunitário, sendo especialmente recomendada na estação fria, para prevenção de gripes, constipações e outras afecções do aparelho respiratório.

Com uma longa evidência científica, os suplementos alimentares à base de vitamina C podem apresentar uma série de alegações de saúde / indicações:

- Contribui para a redução do cansaço e da fadiga.
- Contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso.
- Contribui para o normal metabolismo produtor de energia.
- Contribui para uma normal função psicológica.
- Contribui para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis (antioxidante).
- Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, na população geral, e nos atletas durante e após exercício físico intenso.
- Contribui para a normal formação de colagénio para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, dos ossos, das cartilagens, das gengivas, da pele e dos dentes
- Aumenta a absorção de ferro

CONTRAINDICAÇÕES:

- Não recomendado durante a gravidez e aleitamento.
- Não combinar com a medicação Bortezomib ou Deferoxamine

PODE COMBINAR COM:

- Suplementos de Ferro no caso de anemia para melhorar a absorção deste mineral.
- Com colagénio, para a pele e cartilagens.

DESCRIÇÃO DE INGREDIENTES:



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

A deficiência em vitamina C é comum em algumas populações (como no caso de idosos, praticantes de dietas da moda, dietas com pouca ou sem inclusão de frutas e hortaliças e em casos de doenças psiquiátricas) e é subestimada na população geral.

Existem recomendações para que a dose diária recomendada de vitamina C passe para as 200 mg/dia para a população geral. Já no caso de gripes, megadoses poderão ser eficazes na redução da severidade e duração dos sintomas. A vitamina C é uma vitamina hidrossolúvel com elevado poder antioxidante, que ajuda o organismo a proteger-se contra a ação dos radicais livres^{1,2}.

A vitamina C está envolvida numa enorme variedade e complexidade de processos metabólicos interrelacionados, sendo o seu papel essencial para a saúde dos ossos, nomeadamente: auxiliar na formação de colagénio; estimular as células de construção óssea, aumentar a absorção de cálcio e melhorar o efeito da vitamina D no metabolismo ósseo; participar na síntese e melhorar o funcionamento das hormonas esteroides adrenais, que desempenham um papel essencial na saúde óssea, especialmente durante a peri-menopausa e menopausa, quando a produção hormonal nos ovários diminui¹.

A vitamina C é também essencial na biossíntese do colagénio. Tem sido demonstrado que a Vitamina C influencia quantitativamente a síntese de colagénio bem como estimula alterações qualitativas nas suas moléculas⁴.

A deficiência de ácido ascórbico (vitamina C) compromete a biodisponibilidade do ferro e diminui a sua absorção, armazenamento e mobilização. A vitamina C está relacionada com várias etapas do metabolismo do ferro: participa na transformação do ião ferroso em férrico para aumentar a absorção intestinal do ferro não Heme (que não é de origem animal)^{5,6}.

REFERENCIAS:

1. *Ann N Y Acad Sci.* 1992 Sep 30;669:349-51.
2. *World J Gastroenterol* 2010; 16(48):6035-43
3. *Henriques, G.S. Biodisponibilidade de nutrientes, 1ª edição 2005, Editora Barueri, SP- Brasil.*
4. *A J Clin Nutr* 2008; 87: 1298-305
5. *Nutrição texto e Atlas 1º edição 2007*
6. *M.A. Anagnostopoulou et al. / Food Chemistry* 94 (2006) 19–25.