



Bio-Caroten

Bio-Caroten består af kapsler, der indeholder ren betacaroten svarende til 1500 µg A-vitamin. Denne dosis svarer til 188% af den anbefalede daglige tilførsel. Bio-Caroten fremstilles ved at betacaroten blandes i en oliematrix, som holder det stabilt og øger optageligheden.



Faktisk har forskning vist, at betacarotens optagelighed er større i form af kosttilskud end fra grøntsager.

Hvad er betacaroten?

Betacaroten er et carotenoid. Carotenoiderne inddeles i to hovedgrupper: Carotener og xantofyler. Carotener består af brint og kulstof, mens xantofyler derudover indeholder iltatomer. Betacaroten tilhører en gruppe gule og røde plantefarvestoffer. Det er betacaroten, der giver gulerødder deres orange farve. Betacaroten er fedtopløseligt, dvs. at det optages bedst sammen med et fedtstof, hvilket sker i den øvre del af tyndtarmen. Betacaroten er også et provitamin, idet det kan omdannes til A-vitamin, når kroppen har behov for det. Betacaroten fremstilles også i en syntetisk udgave som bl.a. bruges som farvestof i fødevarer.

Betacaroten og A-vitamin

Betacaroten er en god vegetabilsk kilde til A-vitamin, og i dele af verden er betacaroten stort set befolkningens eneste kilde til A-vitamin. Når betacaroten omdannes til A-vitamin, vil det medvirke til vedligeholdelse af normal hud og normale slimhinder. Samtidig vil det indgå i opretholdelsen af et normalt syn. Derudover spiller A-vitamin en rolle i celledifferentieringen i kroppen, og er nødvendigt for et normalt immunforsvar.

Indtagelse af kost og kosttilskud der indeholder store doser, dvs. 4500 µg betacaroten eller mere dagligt, medfører en harmløs gulfarvning af huden, som mange finder attraktiv. Farven skyldes ophobning af betacaroten i underhuden, især i hænder og fødder, og som forsvinder igen, når man holder op med at spise store mængder betacaroten.



Bio-Caroten

Næringsstoffer pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Vitamin A	1500 µg	188%

*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

Dosering

1 kapsel dagligt for voksne samt børn fra 11 år og derover.

Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides.

Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tag kapslen med det måltid, som indeholder mest fedtstof.

Indhold

150 kapsler = 59 g

Ingredienser

Fyldemiddel: Palmeolie*

Kapselskal: Gelatine

Fugtighedsbevarende middel: Glycerol

Vitaminkilde: Betacaroten

Fortykningsmiddel: Siliciumdioxid

*Udvundet af friskplukkede, modne palmefrugter fra certificeret, bæredygtig plantagedrift.

Opbevaring

Stuetemperatur.

Opbevares utilgængeligt for børn.

Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.

Betacaroten og rygere

Alle kosttilskudsprodukter tilsat betacaroten skal mærkes med en advarsel om, at de ikke bør indtages af rygere. Denne advarsel skyldes at betacaroten som isoleret kosttilskud i høje doser til storrygere synes at kunne øge deres risiko for lungekræft.

Der eksisterer ingen grund til at tro, at isolerede betacaroten kosttilskud har skadelige effekter hos ikke-rygere.

Betacaroten til ikke-rygere er et sikkert stof at indtage. Man behøver heller ikke at frygte at få for meget A-vitamin fra betacaroten, idet kroppens omdannelse nedsættes, når depoterne er fyldt op.



Gode betacaroten-kilder

Betacaroten findes i en række fødevarer. Gode kilder til stoffet er blandt andet:

- grønne grøntsager
- gulerødder
- squash
- broccoli
- peberfrugt
- abrikoser

Indholdet af betacaroten i grøntsager kan dog svinge ganske meget afhængig af jordbundsforhold, gødning, vind, vejr m.m. og ikke mindst senere behandling af råvaren.