

NATURECAN

FIRST EDITION

VITAMINER — MINERALER

GUIDE





SAMMANFATTNING

Hälsosam kost handlar om att ha en balans mellan olika livsmedel och näringsämnen i kosten för att uppnå god hälsa och välbefinnande.

Genom att äta olika livsmedel ökar vi vårt intag av viktiga vitaminer och mineraler som våra kroppar behöver. Ibland behöver vi kosttillskott för att korrigerera näringsbrister, upprätthålla ett adekvat intag eller stödja specifika fysiologiska funktioner vid sidan av en hälsosam och balanserad kost.

Vi har skapat en guide för att stödja dig i din hälsaresa samt informera vilka som är de mest praktiska kosttillskotten för dig.

Vi rekommenderar alltid att du pratar med en sjukvårdspersonal innan du tar något tillskott, eftersom de inte bör användas som en ersättning för en varierad kost och inte är avsedda att ställa diagnoser, behandla, bota eller förebygga sjukdomar.



INLEDNING

VÄLKOMMEN TILL VÅR

VITAMINER & MINERALER

GUIDE

Det finns en bra anledning till att dina föräldrar sa åt dig att äta grönt när du var liten. Nu när du har bestämt dig för att ta ett extra steg på din hälsoresa är det dags att lära dig vilka vitaminer och mineraler som är bäst för dig och hur du kan få ut det mesta av dem.

Man kan lugnt säga att vitamin- och mineralgången är helt fylld - förvirrande och överväldigande för de flesta. Så hur väljer du vad som är bäst för dig?

Här på Naturecan har vi samlat information om våra favoritvitaminer samt mineraler. Med vår omfattande guide kommer du att veta exakt vad de kan göra för din hälsa.



VAD ÄR NRV?

NRV står för Nutrient Reference Value (referensvärde för näringsämnen) och är en uppsättning riktlinjer för 13 vitaminer och 14 mineraler. Syftet med dessa riktlinjer är att du ska kunna förstå märkning av livsmedel eller kosttillskott om de vägledande nivåerna i Storbritannien och EU för den dagliga mängden vitaminer och mineraler som en genomsnittlig frisk person behöver för att ha en balanserad livsstil.

Vi följer dessa riktlinjer för var och en av våra vitaminer och mineraler för att ge dig en uppskattning av det antal näringsämnen du behöver varje dag. Detta stöder din utveckling och upprätthåller en god hälsa. Därför kan du lita på att Naturecans produkter är av hög kvalitet, vilket gör att du kan leva en hälsosammare livsstil.

DAGLIGT REFERENSINTAG AV VITAMINER OCH MINERALER I STORBRIANNIEN OCH EU (VUXNA)

Vitamin A (µg)	800
Vitamin D (µg)	5
Vitamin E (mg)	12
Vitamin K (µg)	75
Vitamin C (mg)	80
Tiamin (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niacin (mg)	16
Vitamin B6 (mg)	1,4
Folsyra (µg)	200
Vitamin B12 (µg)	2,5
Biotin (µg)	50
Pantotensyra (mg)	6
Kalium (mg)	2,000

Klorid (mg)	800
Kalcium (mg)	800
Fosfor (mg)	700
Magnesium (mg)	375
Järn (mg)	14
Zinc (mg)	10
Koppar (mg)	1
Mangan (mg)	2
Fluorid (mg)	3,5
Selen (µg)	55
Chromium (µg)	40
Molybden (µg)	50
Jod (µg)	150

B12 VITAMIN

Ett bekvämt sätt att få det rekommenderade dagliga intaget av vitamin B12 är våra Naturecan-tabletter.

Brist på vitamin B12 kan påverka oss. alla (även veganer) och är något som vi alla bör vara medvetna om. Att konsumera vissa livsmedel kan öka ditt intag av vitamin B12.

Det kan vara difficult att få i sig tillräckligt med B12-vitamin enbart genom kosten, särskilt om du är 100 % växtbaserad. Detta beror på att detta vitamin är vattenlösligt och finns främst i livsmedel som t.ex:

- **Kött**
- **Fisk**
- **Mjök (förtifierad mjök)**
- **Ägg**
- **Berikad näringsjäst**
- **Fortifierade spannmål**



1. Vitamin B12 bidrar till immunsystemets normala funktion.
2. Vitamin B12 bidrar till att minska trötthet och utmattning.
3. Vitamin B12 har en roll i celledelningsprocessen.
4. Vitamin B12 bidrar till normal psykologisk funktion.
5. Vitamin B12 bidrar till normal energiproducerande metabolism.

Vilka är fördelarna med B12 VITAMIN?

Med 510µg vitamin B12 per portion spelar vårt höghållfasta tillskott en roll för immunsystemets normala funktion (1), bidrar till minskad trötthet (2), stödjer normal bildning av röda blodkroppar (3), normal psykologisk funktion (4) och energigivande metabolism (5).

Plus, våra vitamin B12-tabletter är tillverkade med växtbaserade ingredienser, en veganvänlig sätt att komplettera din kost.

[Handla B12 Vitamin >](#)

D3 & K2 VITAMIN



D3-vitamin

kan vara svårt att få i sig enbart genom maten, eftersom det huvudsakligen produceras när du utsätts för solens UV-strålning. Under vintermånaderna utsätts dock många människor inte för tillräckligt med solljus för att uppnå optimala nivåer. Här är några livsmedelskällor för vitamin D3 genom

- **Fet fisk - som lax, makrill och sardiner.**
- **Lever och rött kött**
- **Spannmål med foder.**
- **Äggulor**

D-vitamin är känt för att stödja immunsystemets normala funktion (1) samt för att upprätthålla normala ben (2), tänder (3), muskelfunktioner (4) och har en roll i celledelingen (5). Det finns många livsmedelskällor för D-vitamin.

1. D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion.
2. D-vitamin bidrar till upprätthållandet av normala ben.
3. D-vitamin bidrar till upprätthållandet av normala tänder.
4. D-vitamin bidrar till upprätthållandet av normal muskelfunktion.
5. D-vitamin har en roll i celledelningsprocessen.

1. K-vitamin bidrar till normal blodkoagulering...
2. K-vitamin bidrar till att bibehålla normala ben.



K2-vitamin

är känt för att bidra till till normal blodkoagulation och till att bibehålla starka ben (1, 2). Detta viktiga vitamin har visat sig i studier att bidra till benhälsa. Källor till vitamin K kan hittas i vissa livsmedel, t.ex:

- **Grönkål**
- **Gröna bladgrönsaker - som broccoli och spenat.**
- **Vegetabiliska oljor**
- **Spannmål**
- **Kyckling / fläskkött**
- **Äggulor**
- **Mjukost**

Vår praktiska dagliga tablett med D3- och K2-vitamin är perfekt för dig som går på gym.

[Handla D3 & K2 Vitamin >](#)

ZMA

ZINK, MAGNESIUM,
& ASPARTAT



Zink

är känt för att bidra till normala kognitiva funktioner (1). Du bör kunna få i dig all zink du behöver genom din dagliga kost. Men om du behöver en boost av zink, varför inte prova vår ZMA för att uppfylla dina dagliga behov. Goda källor till livsmedel som innehåller zink är bl.a:

- **Kött**
- **Fullkorn**
- **Bröd**
- **Mejeriprodukter - t.ex. ost/mjök**
- **Skaldjur**

Magnesium

är en av de obesjungna hjältarna i mineralvärlden. Magnesium bidrar till minskad trötthet, ämnesomsättningen, nervsystemet och många andra funktioner i kroppen(1,2,3). Att få rätt magnesiumintag är viktigt för kroppen, eftersom vi utan det snabbt kan känna oss utmattade. Livsmedel som innehåller magnesium är bl.a:

- **Spenat**
- **Fullkorn/nötter**
- **Fullkornsbröd**

Vitamin B6

spelar en viktig roll för våra kostvanor, bland annat för normal funktion av immunförsvaret (1), minskning av trötthet och utmattning (2), stöd för nervsystemets normala funktion nervsystemet (3), normal protein- och glykogenomsättning (4) och normal protein- och psykologisk funktion (5). Vitamin B6 finns i många livsmedel, bland annat i följande:

- **Fjäderfä - till exempel kyckling/kalkon**
- **Sojaböner**
- **Havre**
- **Kallvattensfisk - som lax/tunfisk**
- **Spannmål med foder**
- **Banor**



1.Zink bidrar till normal kognitiv funktion

1.Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattning.
2.Magnesium bidrar till normal energigivande ämnesomsättning
3.Magnesium bidrar till normal nervsystemets funktion

1. Vitamin B6 bidrar till immunsystemets normala funktion.
2. Vitamin B6 bidrar till den minskning av trötthet och utmattning.
3. Vitamin B6 bidrar till en normal funktion av nervsystemet.
4. Vitamin B6 bidrar till normal protein- och glykogenmetabolism.
5. Vitamin B6 bidrar till normal psykologisk funktion.

[Handla ZMA >](#)

C-VITAMIN

C-vitamin är ett vattenlösligt vitamin som stöder immunförsvaret (1) - kroppens naturliga försvar. Hjälper till att öka järnupptaget, minskar trötthet och utmattnings och bidrar till normal bildning av ben, tänder, tandkött och hud (2,3,4,5,6).

Vitamin C kan bidra till att minska trötthet och utmattnings, skydda cellerna från oxidativ stress och stödja din ämnesomsättning (2,3,4), det är viktigt för att du ska känna dig frisk.

C-vitamin finns i en mängd olika frukter och grönsaker, bland annat:

- **Citrusfrukter - som apelsiner, citroner och grapefrukter.**
- **Jordgubbar**
- **Svarta vinbär**
- **Paprika**
- **Spenat**
- **Broccoli**
- **Brysselkål**

Om du vill öka ditt C-vitaminintag ger våra praktiska C-vitamin kapslar dig det dagliga C-vitaminbehovet utan krångel, så att tillskott passar in i ditt schema. Dessutom är de veganvänliga.

[Handla C Vitamin >](#)

1. C-vitamin ökar upptaget av järn.
2. C-vitamin bidrar till att minska trötthet och utmattnings.
3. Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning för normal funktion av benen.
4. C-vitamin bidrar till normal kollagenbildning för tändernas normala funktion.
5. C-vitamin bidrar till normal kollagenbildning för tandköttets normala funktion.
6. Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning för hudens normala funktion.



NATURECAN

VEGANSKA MULTIVITAMINER

Om du behöver en enkel och praktisk multivitamin så kan du kika in våra Vegan Multivitaminer - den ultimata blandningen av 23 viktiga vitaminer och mineraler, utformad för att ge den perfekta dagliga dosen med tre praktiska kapslar.

Vi erbjuder en blandning av vår formel som ger

vitamin A, vitamin B12, vitamin C, vitamin D3, vitamin E, vitamin K, biotin, folsyra, järn, zink, magnesium med mera

- hjälper till att stödja både din kropp och ditt välbefinnande, oavsett vilket schema du har.

Dessa vitaminer är skapade med 100% växtbaserade ingredienser och är idealiska vitaminer för alla - de hjälper dig att få de näringsämnen som din kropp behöver samtidigt som du upprätthåller en växtbaserad kost.



Vilka vitaminer och mineraler bör jag ta?

När det gäller tillskott av vitaminer och mineraler bör du tala med en sjukvårdspersonal, men också se till att du har en balanserad och varierad kost.

Om du är intresserad av våra multivitaminer så kan du klicka på länken nedan:

[Handla Multivitaminer >](#)

NATURECAN'S VITAMIN & MINERAL SAMMANFATTNING

B12 VITAMIN

Huvudsakliga funktioner: Immunförsvaret, minskad trötthet, bildning av röda blodkroppar, psykologisk funktion, ämnesomsättning.

Livsmedelskällor: Kött, fisk, mjölk/fortifierad mjölk, ägg, berikad näringsjäst, fortifierad spannmål.

Per dagligt intag: 510µg

NRV (Nutrient Reference Value): 2.5µg

C VITAMIN

Huvudsakliga funktioner: Trötthet, oxidativ stress, ämnesomsättning

Livsmedelskällor: Apelsin, citroner, grapefrukter, jordgubbar, svarta vinbär, paprika, spenat, broccoli, brysselkål

Per dagligt intag: 500 mg

NRV (Nutrient Reference Value): 80mg

D3 & K2 VITAMIN

Huvudsakliga funktioner: Ben, hjärta och tänder, muskelfunktion, celledelning.

Livsmedelskällor: Laks, makrill, sardiner, lever, rött kött, Spannmål, äggula, grönkål, broccoli, vegetabiliska oljor, spannmål, Kyckling/gris, mjukost

Per dagligt portion: D-vitamin - 125 µg / K-vitamin - 100 µg

NRV (Nutrient Reference Value): D-vitamin - 5µg / K-vitamin - 75µg

NATURECAN'S VITAMIN & MINERAL SAMMANFATTNING

VEGANSKA MULTIVITAMINER

Viktiga funktioner: Immunitet, energi, minskad trötthet.

Livsmedelskällor: Mellangivande mjölk, ägg, frön, nötter.

Dagligt intag: Kalcium - 400 mg, Magnesium - 188 mg, Vitamin C - 80 mg, Niacin - 16 mg, Järn 14mg, Vitamin E - 12 mg, Zink - 10 mg, Pantotensyra - 6 mg, mangan - 2 mg, vitamin B6 - 1,4 mg, Vitamin B2 - 1,4 mg, vitamin B1 - 1,1 mg, koppar - 1 mg, vitamin A - 640 µg, Folsyra - 200 µg, jod - 150 µg, vitamin K - 75 µg, selen - 55 µg, Molybden - 50 µg, Biotin - 50 µg, Krom - 40 µg, Vitamin D3 - 5 µg, Vitamin B12 - 2,5 µg

NRV (Nutrient Reference Value): Kalcium - 800 mg, Magnesium - 375 mg, Vitamin C - 80 mg, Niacin - 16 mg, Järn 14 mg, Vitamin E - 12 mg, Zink - 10 mg, Pantotensyra - 6 mg, Mangan - 2 mg, Vitamin B6 - 1,4 mg, Vitamin B2 - 1,4 mg, vitamin B1 - 1,1 mg, koppar - 1 mg, vitamin A - 800 µg, Folsyra - 200 µg, jod - 150 µg, vitamin K - 75 µg, selen - 55 µg, Molybden - 50 µg, Biotin - 50 µg, Krom - 40 µg, Vitamin D3 - 5 µg, Vitamin B12 - 2,5 µg

ZMA

Funktioner: Immunförsvar, muskelrörelse, nervsystem, minskad trötthet, ämnesomsättning.

Livsmedelskällor: Ostar, mjölk, fullkorn, bröd, skaldjur, spenat, nötter, Fullkorn, Fullkornsbröd

Per dagligt portion: Zink - 10 mg / Magnesium - 150 mg, Vitamin B6 - 3,5 mg

NRV (Nutrient Reference Value): Zink - 10mg / Magnesium - 375mg, Vitamin B6 - 1,4 mg

Skapad av

NATURECAN

2022

