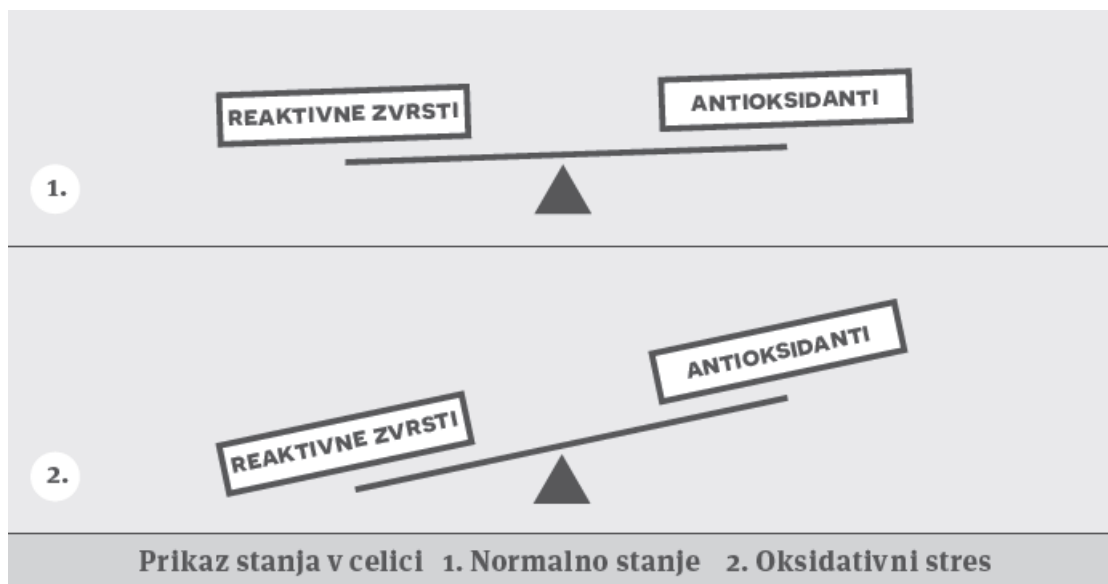
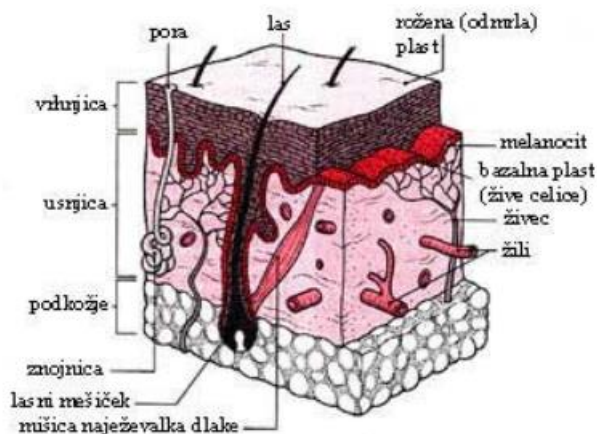


Olje pšeničnih kalčkov vir vitamina E in ceramidov za ohranjanje zdrave kože

Koža je največji, najtežji in po funkciji najbolj vsestranski človekov organ, ki varuje druge organe in morda je ravno to razlog za navedbo, da je vitamin E pomemben prav za kožo. Vitamin E je antoksidant, zato ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Pojem oksidativnega stresa je leta 1985 uvedel Helmut Sies. To je nemški zdravnik, biokemičar in univerzitetni učitelj, ki je svoja raziskovanja osredotočil na vlogo oksidativnega stresa in mikrohranil pri preprečevanju raka. Dr. Sies je pojem oksidativnega stresa definiral kot motnjo v ravnovesju med reaktivnimi zvrstmi in antioksidanti. V normalno delujoči celici je razmerje rahlo nagnjeno v smer reaktivnih zvrsti. (1)



Prevelika količina reaktivnih zvrsti, ki tehtnico popolnoma prevesi na svojo stran, pa je za celico nevarna, to je oksidativni stres, ki v celicah pospeši degenerativne spremembe te pa zmanjšajo funkcionalnost posamezne celice in / ali povzročijo napake pri njeni delitvi.



Slika 2. Zgradba kože

Vzroki oksidativnega stresa izvirajo iz notranjosti celice in iz okolja. Kateri organ oziroma njegove celice, če ne kožne, so poleg notranjemu stresu najbolj izpostavljene še njegovim okoljskim dejavnikom (mraz, ionizirajoča sevanja, UV žarki, onesnažen zrak, čistila, itd)? Brez dvomov lahko zaključimo, da je koža, ki pri odraslem človeku tehta do 10 kg in meri do 2m², res največji porabnik vitamina E. Ne pozabimo pa, da vitamin potrebujejo tudi vsi drugi organi, med njimi so prebavila, ki so glavna za oskrbo kože s hranili po naravni poti.

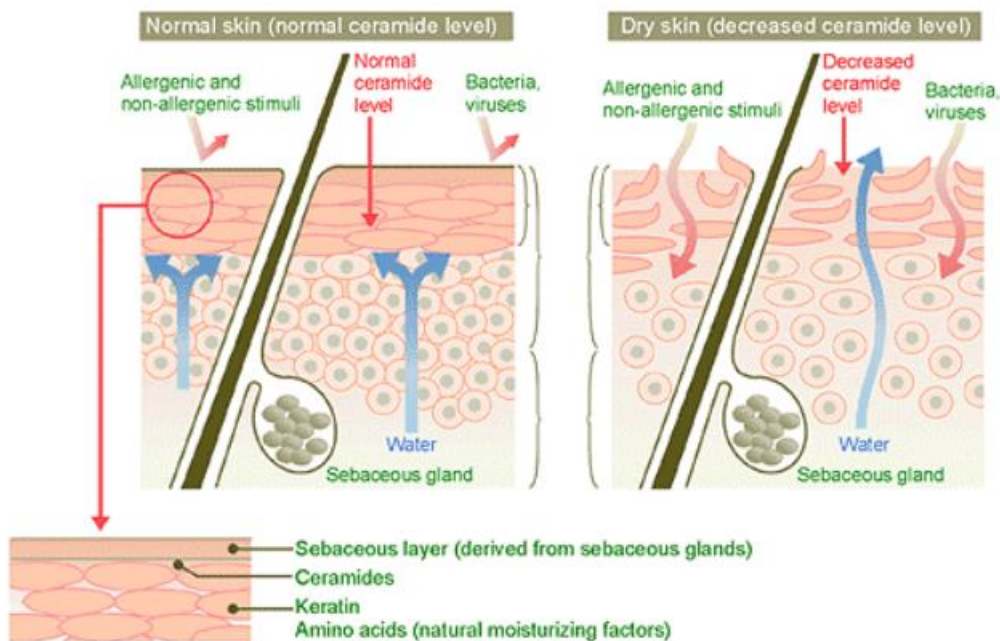
Avtorji Odprte platforme za klinično prehrano navajajo, da pri nekaterih hranljivih snoveh (omega-3 maščobnih kislinah, vitaminu E, vitaminu K, beta-karotenu, biotinu, pantotenski kislini in nekaterih mikroelementih) človekovih potreb še ni mogoče določiti z želeno natančnostjo. V teh primerih govorimo o **ocenjenih vrednostih, ki so za vitamin E take**, kot je prikazano v spodnji tabeli. (2)

Ocenjene vrednosti za primerne vnose

Starost	Tokoferol mg-ekvivalent ^{1, 2} /dan	
	m	ž
Dojenčki		
0 do manj kot 4 mesecev	3	3
4 do manj kot 12 mesecev	4	4
Otroci		
1 do manj kot 4 leta	6	5
4 do manj kot 7 let	8	8
7 do manj kot 10 let	10	9
10 do manj kot 13 let	13	11
13 do manj kot 15 let	14	12
Mladostniki in odrasli		
15 do manj kot 19 let	15	12
19 do manj kot 25 let	15	12
25 do manj kot 51 let	14	12
51 do manj kot 65 let	13	12
65 let in starejši	12	11
Nosečnice		13
Doječe matere ³		17

Najbogatejši in edini naravni vir za zadosten vnos vitamina E je **olja pšeničnih kalčkov**, ki v 100 ml vsebuje 227 mg vitamina E, 2.7 g rastlinskih sterolov, 7.4 g ALA omega-3 maščobne kisline in 52 g linolne omega-6. Olje pšeničnih kalčkov pijemo po žličkah, lahko ga v razmerju 1/4 mešamo z oljčnim oljem in uporabimo kot solatno olje, idealno je za mešanje z olji, ki nimajo ugodnega razmerja med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami npr. v razmerju 3/1 z lanenim in ričkovim oljem, ali v razmerju 1/1 s konopljinim, oljem grozdnih pečk, črne kumine, bučnim, repičnim olje. Olje pšeničnih kalčkov je odlično tudi za direkten nanos na vlažno kožo. Uporaba olja na koži še posebej koristi pri poškodovani, suhi in aknasti koži ter pri razpokani koži npr. na rokah in petah.

Najboljšo zaščito kože pred UV žarki je prava mešanica vitaminov E in C (3). Avtor članka ne izda, kakšno je pravo razmerje med vitaminoma, na osnovi lastnih izkušenj iz zadnjih treh poletij vam lahko potrdim, da je olje pšeničnih kalčkov naravnost odlično za nego pred in po sončenju. Poleg vitamina E je olje pšeničnih kalčkov super hrana za kožo tudi zaradi vsebnosti linolne omega 6 maščobne kisline, ki je sestavni del kožnih ceramidov, ti v celicah povrhnjice skrbijo za vlažnost kože ter so ovira za vstop alergenih snovi in zaščita pred okužbami. Na spodnji sliki vidite razliko med normalno in suho kožo.



Kožne celice se zelo hitro obnavljajo, če imate suho kožo, se vam bo, z rednim uživanjem olja pšeničnih kalčkov, popravila v roku 1- 2 mesecev.



Literatura:

- 1 Radikalni in oksidativni stres, doc.dr. Janez Mravljak mag. far.; Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani, 2015
- 2 www.opkp.si (pomoč-referenčne vrednosti za vnos hranil)
- 3 Effectiveness of antioxidants (vitamin C and E) with and without sunscreens as topical photoprotectants.

Ajdovščina, 15.5.2019

Nataša Marc, univ.dipl.inž.živilstva

