

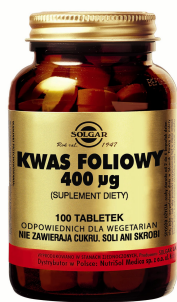
Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/kwas-foliowy-hipoalergiczny-400-g-solgar-p-1598.html>



Kwas foliowy hipoalergiczny 400 µg Solgar

Cena	33,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny

Opis produktu



Kwas foliowy 400 µg

Oferowany przez Solgar kwas foliowy jest hipoalergiczny, gdyż nie zawiera żadnych sztucznych dodatków czy też potencjalnych alergenów takich jak mąka kukurydziana, szelak, skrobia, soja. Produkt nie zawiera nawet cukru i soli. Standaryzacja każdej tabletki i odpowiednie testy gwarantują całkowicie naturalną przyswajalność każdej tabletki zawierającej 400 µg **kwasu** foliowego. Hipoalergiczna formuła i gwarantowana ilość 400 µg kwasu foliowego jest szczególnie korzystna dla przyszłych matek.

Jedna (1) tabletką zawiera:

Kwas foliowy 400 µg

Naturalne substancje pomocnicze:

Substancja wypełniająca: fosforan dwuwapniowy, celuloza mikrokryształiczna
Substancje przeciwbrylające: roślinny stearynian magnezu, dwutlenek krzemu
Guma celulozowa

Dawkowanie: 1 tabletką dziennie
Opakowanie: 100 tabletek
Zapewnia kurację: 100 dni

Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i nie jest wskazany dla dzieci. Suplement diety powinien być przechowywany w sposób niedostępny dla małych dzieci.

WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE KWASU FOLIOWEGO

Nazwa kwas foliowy pochodzi od łacińskiego słowa „folium”, które oznacza „liście, listowie”. Pomimo powszechnego występowania kwasu foliowego w pożywieniu, jego niedobory należą do najczęstszych niedoborów ze wszystkich witamin. Produkty zwierzęce z wyjątkiem wątroby, są ubogim źródłem kwasu foliowego, natomiast rośliny są bogate w ten składnik odżywczy. Niestety rośliny nie należą do grupy produktów często spożywanych. Ponadto alkohol i wiele leków upośledza metabolizm kwasu foliowego. Kwas foliowy jest bardzo wrażliwy na światło, wysoką temperaturę i łatwo ulega zniszczeniu.

Niedobór kwasu foliowego ma wpływ na wszystkie komórki organizmu, a najbardziej na komórki szybko dzielące się takie jak czerwone krwinki, komórki dróg płciowych i układu żołądkowo-jelitowego, co może powodować:

- niedokrwistość makrocytową,
- przewlekłe choroby wątroby,
- dysplazję szyjki macicy, biegunki, utratę apetytu,
- choroby dziąseł,
- depresję, bezsenność, drażliwość, pogorszenie pamięci,
- odczucie zmęczenia, brak tchu,
- podwyższony poziom homocysteiny i związaną z tym miażdżycę tętnic,
- wady cewy nerwowej,
- przedwczesny poród,
- zahamowanie wzrostu,
- opryszczkowe zapalenie jamy ustnej, pęknięcia w kącikach ust

NAJLEPSZE ŹRÓDŁA POKARMOWE KWASU FOLIOWEGO

- zielone warzywa liściaste,
- buraki,
- wątroba cielęca,
- drożdże piwne,
- szparagi,
- orzechy,
- fasola,
- zboża

KWAS FOLIOWY A ROZWÓJ PŁODU

Wiele badań naukowych potwierdza, że niedobór kwasu foliowego w organizmie matki w czasie ciąży stanowi niebezpieczeństwo powstania wad neurologicznych płodu. Niedobory kwasu foliowego mogą być przyczyną powstawania u noworodków wrodzonych wad cewy nerwowej, takich jak rozszczep kręgosłupa, bezmózgowie i przepuklina rdzenia kręgowego. U kobiet w ciąży z niedoborem kwasu foliowego obserwuje się wzrost samoistnych poronień, obniżoną masę urodzeniową noworodków, uszkodzenie łożyska. Szczególnie ważne jest zwiększone spożycie kwasu foliowego przez kobiety jeszcze przed zajściem w ciążę. Ilość ochronna zalecana przez wielu specjalistów wynosi 400 µg dziennie.

WPŁYW KWASU FOLIOWEGO NA FUNKCJE UMYŚŁOWE I ZDROWIE PSYCHICZNE

W postaci aktywnej kwas foliowy uczestniczy pośrednio w produkcji i utrzymywaniu prawidłowego poziomu wielu neuroprzekaźników. Neuroprzekaźniki takie jak: serotonina, dopamina i acetylocholina odpowiadają za ważne funkcje takie jak pamięć, jasność umysłu, czujność oraz nastroje. Nic dziwnego więc, że zmniejszenie spożycia kwasu foliowego może prowadzić do depresji i pogorszenia funkcji poznawczych.

KWAS FOLIOWY A MIAŻDŻYCA TĘTNIC

Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy niedobór kwasu foliowego w pożywieniu jest główną przyczyną podniesionego poziomu homocysteiny we krwi (homocysteina powstaje w organizmie z białek – głównie pochodzenia zwierzęcego). Wzrost zawartości homocysteiny we krwi wpływa na nasilenie się procesów miażdżycowych i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca czy zakrzepu lub wylewu krwi do mózgu, niezależnie od istnienia innych czynników ryzyka takich jak: wysoki poziom cholesterolu, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Spożycie, co najmniej 350 µg kwasu foliowego jest niezbędne, aby zapobiec wzrostowi homocysteiny we krwi.

INNE MOŻLIWE KORZYŚCI ZE SPOŻYWANIA DOSTATECZNEJ ILOŚCI KWASU FOLIOWEGO

Osteoporoza – zwiększone stężenie homocysteiny stwierdzono u kobiet w wieku pomenopauzalnym. Prawdopodobne przyczynia się to do powstawania wad w formułowaniu substancji międzykomórkowej kości. Odpowiednia ilość kwasu foliowego w diecie obniża poziom homocysteiny u kobiet po menopauzie.

Dysplazja szyjki macicy – to nienormalny stan komórek szyjki. Jest postrzegana na ogół jako zmiana przedrakowa. Zwiększone spożycie kwasu foliowego podczas leczenia prowadzonego przez lekarza prowadzi do poprawy lub normalizacji wyników.

Procesy nowotworowe – wiele dowodów eksperymentalnych wykazuje, iż niedobory kwasu foliowego mogą zwiększać podatność komórek na transformacje nowotworowe. Zwiększone spożycie kwasu foliowego koreluje ujemnie z występowaniem nowotworów.

SUPLEMENTACJA Kwasu foliowego

Ponieważ kwas foliowy jest bardzo wrażliwy na światło i temperaturę oraz utlenianie należy wybierać tabletki z kwasem foliowym zapakowanym w ciemne opakowania szklane, gdyż tylko takie gwarantują jego deklarowane na etykiecie ilości przez cały okres spożywania. Najlepiej przyswajalny jest kwas foliowy z tabletek standaryzowanych i niezawierających żadnych sztucznych barwników i konserwantów, czy też potencjalnych alergenów takich jak: mąka kukurydziana, skrobia, drożdże, cukier, sól. Dzienna porcja powinna dostarczać od 400 do 800 µg kwasu foliowego.

Piśmiennictwo:

J. Gawęcki, L. Hryniewiecki „Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu”, PWN 1998.

Światosław Ziemiański, Praca zbiorowa „Normy żywienia człowieka”, PZWL 2001.

M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional Supplement”, Prima Publishing 1996.