



MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ GALIA

GELEŽIS



Geležis yra viena maistinių medžiagų, kurių mūsų organizmui reikia tam, kad atliktų daug svarbių funkcijų.

Iš klinikinių tyrimų gerai žinoma, kad geležis padeda palaikyti normalų deguonies pernešimą organizme, normalią energijos apykaitą, normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą, normalią imuninės sistemos veiklą¹ ir normalią pažinimo funkciją^{2,3}. Taip pat geležis atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese.

Pirmieji simptomai, kuriuos pajaučiama, kai mūsų kūnas stokoja geležies, tai padidėjęs pavargimo jausmas ir nuovargis⁴, todėl geležis yra labai svarbi sportininkams^{5,6}.

Pagal geležies šaltinį maistinė geležis yra skirstoma į hemo geležį ir ne hemo geležį. Ne hemo geležis sudaro didžiąją dalį maistinės geležies ir yra randama tokiame augaliniame maiste, kaip lęšiai ir pupelės. Hemo geležis yra randama tokiuose gyvuliniuose šaltiniuose, kaip raudona mėsa, žuvis, paukštiena. Europos rekomenduojama geležies paros norma (RPN) yra 14 mg ir gali svyruoti priklausomai nuo amžiaus ir fiziologinės būklės.

Sveikatos institucijoms yra žinomas faktas, kad geležies trūkumas yra vienas dažniausiai pasireiškiančių maistinių medžiagų trūkumų Europoje. Nors dauguma vakarietiškos mitybos maisto produktų turi geležies ar yra pagerinti geležimi, geležies trūkumas vis tiek yra būdingas jos gyventojams. Yra

keturios geležies nepakankamumo priežastys: padidėjęs geležies trūkumas, padidėjęs geležies poreikis, sumažėjęs geležies vartojimas ir sumažėjęs geležies įsisavinimas.

Pavyzdžiui, geležies trūkumas gali padidėti prasidėjus vidiniam kraujavimui traumos ar virškinamojo trakto opos atvejais. Didesnį geležies kiekį dažniausiai rekomenduojama vartoti nėštumo bei žindymo metu. Mažesnis geležies vartojimas būdingas visiškai atsisakiusiems mėsos, žuvis ir paukštienos produktų. Senyvo amžiaus ligoniams ir žmonėms po skrandžio šuntavimo operacijos gali sumažėti geležies įsisavinimas, kuris gali sukelti geležies trūkumą. Šie pavyzdžiai rodo, kad yra svarbu paremti mūsų mitybą geležies papildais tam, kad organizmo poreikiai būtų visiškai patenkinti.

Neolife produktų geležis yra tokios formos, kuri lengvai įsisavina, ypač kartu su vitaminu C. Neolife maisto papildai su geležimi turi sudėtyje ir kitų maistinių medžiagų, tame tarpe vitamino C.

„FORMULA IV“

Geležis = 12,5 mg (89% RPN)

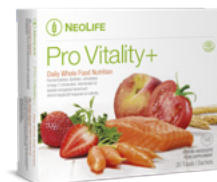
Pirmasis maisto papildas, suteikiantis sveikų lipidų ir sterolių bei svarbių vitaminų ir mineralų.



„ESSENTIAL VITAMIN AND MINERAL COMPLEX“ („PRO VITALITY+“)

Geležis = 6 mg (43% RPN)

Pirmasis maisto papildas, suteikiantis platų maistinių medžiagų spektrą, kuris turėtų būti kiekvienos sveikos mitybos dalis, kaip rekomenduoja tarptautinės sveikatos institucijos.



„NEOLIFESHAKE“

Geležis = 4,90 mg (35% RPN)

Kasdienei mitybai ir svorio kontrolei.



„VITA-SQUARES“ –

Geležis = 3 mg (3 tabletėse)

Geriausias kramtomasis maisto papildas, remiantis vaikų augimą lipidais, steroliais, cholinu bei svarbiais vitaminais ir mineralais.



NEOLIFE

Literatūra

1. Namanjeet Ahluwalia, Jianqin Sun, Deanna Krause, Andrea Mastro, and Gordon Handte, Immune function is impaired in iron-deficient, homebound, older women (Am J Clin Nutr March 2004 vol. 79 no. 3 516-521)
2. Joyce C McCann and Bruce N Ames, An overview of evidence for a causal relation between iron deficiency during development and deficits in cognitive or behavioral function (Am J Clin Nutr March 2007 vol. 85 no. 3 778-787)

3. E Metallinos-Katsaras, E Valassi-Adam, K G Dewey, B Lönnnerdal, A Stamoulakatou and E Pollitt, Effect of iron supplementation on cognition in Greek preschoolers (European Journal of Clinical Nutrition (2004) 58, 1532–1542)
4. John Beard and Brian Tobin, Iron status and exercise (Am J Clin Nutr August 2000 vol. 72 no. 2 594s-597s)
5. Tom D Brutsaert, Sonia Hernandez-Cordero, Juan Rivera, Tracey Viola, Gail Hughes, and Jere D Haas, Iron supplementation improves progressive fatigue resistance during dynamic knee extensor

6. P S Hinton and L M Sinclair, Iron supplementation maintains ventilatory threshold and improves energetic efficiency in iron-deficient nonanemic athletes (European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 30–39)