

ТАБЛЕТКИ С ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ И ЖЕЛЕЗОМ "ТЯНЬШИ"

Основы здорового питания



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА



Термин "фолиевая кислота" происходит от латинского слова *folium* (что означает лист), потому что он был найден в темно-зеленых листовых овощах.

Фолиевой кислотой богаты свежие фрукты, овощи и мясо.

Это витамин В9, необходимый для роста и размножения клеток.

Фолиевая кислота является проводником биохимических реакций, играет важную роль в синтезе нуклеиновых кислот и различных циклических процессах.

Организм человека не может самостоятельно синтезировать фолиевую кислоту.

ДЕФИЦИТ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Признаки недостатка в организме
витамина B9

Высыпания на коже, себорейный дерматит.

Анемия, нарушения обмена веществ.

Подавленное состояние психики.

Чем опасен дефицит витамина B9

При беременности – опасностью отслойки
плаценты, патологиями плода.

Отставанием в развитии детей.

Снижением интеллекта у людей среднего и
старшего возраста.

Суточная норма поступления в организм фолиевой кислоты

Фолиевая кислота		
Возраст	Рекомендуемая доза, мг	Максимально допустимая доза, мг
7	250	600
11	350	800
14	400	900
18	400	1000
50	400	1000
65	400	1000
80	400	1000





ЖЕЛЕЗО

Железо – один из первостепенных микроэлементов, является важным компонентом гемоглобина, тесно связано с процессом кроветворения, переноса кислорода и выработки энергии в организме.

Богатыми источниками железа являются говяжьи почки, икра, куриные потроха, какао-порошок, печень, пшеничные отруби, зародыши пшеницы.

От дефицита железа чаще страдают женщины, дети и пожилые люди.

ЧЕМ ОПАСЕН ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Дефицит железа в организме может быть вызван неправильным питанием, травмами с большой кровопотерей, обильными месячными. Дефицит железа у женщин зачастую составляет более 60%, у женщин-вегетарианок – более 70%.



КОГДА ГЕМОГЛОБИН НИЗКИЙ

Дефицита железа в организме наиболее часто встречается во время беременности и является одной из основных проблем здоровья.

При железодефицитной анемии отмечается бледный цвет лица, тахикардия, одышка, утомляемость, снижена иммунная функция и уровень активности железосодержащих ферментов.



Употребление в пищу продуктов, богатых железом, таких как мясо, бобы и зеленые листовые овощи, лишь частично восполняет потерю железа.

ПРИЗНАКИ АНЕМИИ

Бледность кожи, губ и век

Ухудшение памяти

Низкая концентрация
внимания

Одышка

Ломкость ногтей

Выпадение волос

Холодные конечности



Суточная норма поступления в организм железа

Возраст	Железо (mg/d)	
	Мужчины	Женщины
7	13	
11	15	18
14	16	18
18	12	20
50	12	12
65	12	12
80	12	12



ФУНКЦИИ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Участвует в биохимических реакциях в организме, играет важную роль в синтезе нуклеиновых кислот и цикле метионина.

Большая часть натуральной фолиевой кислоты существует в форме полиглутаминовой кислоты, которая в тонком кишечнике превращается в моноглутаминовую кислоту и всасывается в кровь.

Биодоступность синтетической фолиевой кислоты выше, чем у натуральной.

01

Нормализует обмен веществ

02

Снижает частоту осложнений беременности

03

Стимулирует иммунную систему

04

Укрепляет здоровье мозга

ФУНКЦИИ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

- 1 • Способствует нормальному развитию плода
- 2 • Способствует предотвращению анемии у беременных
- 3 • Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему
- 4 • Способствует предотвращению атеросклероза
- 5 • Способствует нормализации обмена веществ
- 6 • Повышает мужскую фертильность



ФУМАРАТ ЖЕЛЕЗА



Был включен в Китайскую фармакопею как противоанемическое средство и важный источник питательных веществ.

Органическое железо, всасывается в двенадцатиперстной кишке и верхних отделах тонкого кишечника в виде ионов двухвалентного железа.

Участвует в синтезе гемоглобина в костном мозге.

РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ

- 1 • Легко всасывается и обладает высокой биодоступностью
- 2 • Участвует в синтезе гемоглобина
- 3 • Увеличивает сопротивляемость организма
- 4 • Регулирует тканевое дыхание
- 5 • Является вспомогательным средством при борьбе с железодефицитной анемией
- 6 • Не оказывает влияния на желудок



Tiens 

ТАБЛЕТКИ С ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ И ЖЕЛЕЗОМ "ТЯНЬШИ"

В каждой таблетке содержится:
железо - 7 мг, фолиевая кислота - 135 мкг.

Целевые группы потребителей: взрослые, нуждающиеся
в восполнении железа и фолиевой кислоты, дети от 7 лет.

Рекомендации по применению: детям от 7 до 14 лет:
ежедневно по 1 таблетке 1 раз в день во время еды; детям
от 14 лет и взрослым по 1 таблетке 2 раза в день.

Меры предосторожности: продукт не является лекарством, не
рекомендуется употреблять в количестве, превышающем норму, либо
одновременно с аналогичными препаратами.



Сочетание железа и фолиевой кислоты поможет предотвратить анемию, сердечно-сосудистые заболеваний, восстановить обмен веществ и укрепить здоровье.

Железо и фолиевая кислота являются важными средствами для поддержания здоровья крови.

Чтобы количество и качество эритроцитов были на хорошем уровне, очень важно участие железа и фолиевой кислоты.





БАД не является лекарством и не может служить заменой лекарственным средствам