

Title: Fierul

Subtitle: Rolul diferitelor substante

Author: admin

Date: 11/9/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c2/1>

Keywords: fier energie sistem imunitar sange legume carne cereale integrale anemie

Sumar: Fierul produce energie, intareste sistemul imunitar, ajuta la descompunerea acizilor grasi, transporta si depoziteaza sange in muschi.

Fierul produce energie, intareste sistemul imunitar, ajuta la descompunerea acizilor grasi, transporta si depoziteaza sange in muschi.

Cand se afla in corp, Fierul este absorbit de Vitamina C. Fierul ingerat prin consumul de legume nu este la fel de substantial ca atunci cand se consuma carne.

Daca va lipseste fierul, probabil va veti confrunta cu o pierdere a puterii, motivatiei precum si cu un sistem imunitar slab si epuizat. Aceasta lipsa poate conduce si la anemie.

Surse naturale de Fier se pot gasi in cereale integrale, legume cu frunze de culoare verde inchis si carne.

Doza zilnica:

Femei 15 mg

Barbati 10 mg

Dupa menopauza 10 mg

In timpul sarcinii 30 mg

Supradozare

Degradarea mucoasei intestinale precum si afectarea ficatului sunt rezultate ale ingerarii excesive de fier. Acest exces poate creste sansele aparitiei bolii coronariene sau arterosclerozei.

Fierul trebuie sa se lupte cu Cuprul, Calciul, Magneziul si Zincul pentru absorbtie. Daca luati un supliment de Vitamina E, nu trebuie sa luati supliment de Fier.

Daca va lipsesc minerale esentiale trebuie sa luati SUPLIMENT de Fier.

ATENTIE

Daca aveti artrita, hepatita, ulcer, hemocromatoza , nu trebuie sa luati suplimente de Fier. De asemenea, daca aveti o infectie acuta sau sunteti pe punctul de a suferi o transfuzie de sange, evitati toate suplimentele cu fier.