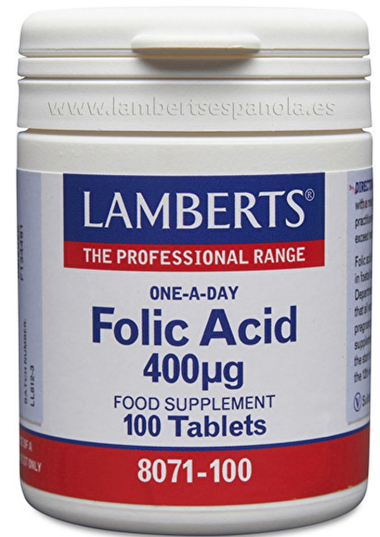


Àcid Fòlic 100 Tabletes

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



L'Àcid Fòlic és un suport durant l'embaràs, la síntesi normal d'aminoàcids, la formació de cèl·lules sanguínies i més.

DESCRIPCIÓ

L'àcid fòlic és una vitamina hidrosoluble i va ser identificada a la dècada de 1940, quan va ser extreta a partir dels espinacs. Les fonts principals són els vegetals de fulla verda i els cereals integrals. Tot i això, la cocció i l'emmagatzematge poden reduir els seus nivells en els aliments.

L'organisme no pot emmagatzemar l'àcid fòlic a llarg termini, i juga un paper essencial en la multiplicació cel·lular i és primordial per a la formació de DNA i RNA, per això és especialment important en el desenvolupament fetal.

Actualment està àmpliament acceptat i establert que la manca de folat durant el primer trimestre de l'embaràs incrementa el risc de defectes al tub neural durant el desenvolupament del nadó. El Departament de Salut i el Reglament CE n 113572014 recomanen ara que totes les dones que planegen un embaràs, així com els 3 primers mesos d'embaràs, prenguin un suplement de 400 micrograms d'àcid fòlic cada dia. Aquest és un bon consell, ja que les dades oficials mostren que el 47% de les dones tenen la ingesta diària recomanada per sota de les RNI de 200 µg per dia. «Una ingesta suplementària d'àcid fòlic incrementa el nivell de folat matern. Una quantitat baixa de folat matern és un factor de risc de defectes del tub neural del fetus en desenvolupament.»

Els estudis de biodisponibilitat indiquen que els complements d'àcid fòlic s'absorbeixen bé i són una manera segura d'evitar deficiències dietètiques. Aquest nutrient contribueix a més al procés de divisió cel·lular, a la síntesi normal d'aminoàcids i a la funció normal psicològica.

D'altra banda contribueix al metabolisme normal d'homocisteïna, que és un compost implicat en la formació de plaques a les parets dels vasos sanguinis; per tant, l'àcid fòlic és un nutrient important a la dieta de tots els adults, no només a l'embaràs. Aquesta és una bona raó per sustentar la nostra dieta amb verdures de fulla verda, font rica d'aquest nutrient important ja que l'organisme no pot emmagatzemar l'àcid fòlic a llarg termini.

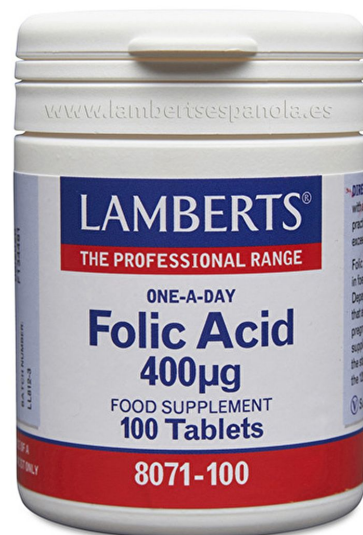
Aquest producte aporta 400 µg d'àcid fòlic que correspon al triple dels nivells aportats a moltes dietes, i és el nivell que cada cop més s'està recomanant.

L'àcid fòlic també contribueix a la funció normal del sistema immune i a la reducció del cansament i la



Àcid Fòlic 100 Tabletes

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



fatiga.

Cada tauleta aporta:

Àcid Fòlic 400 µg

Nota d'al·lèrgens

La següent llista d'al·lèrgens estan exclosos: blat, gluten, ordi, soja, ous, llet i productes lactis, la lactosa, nous, sulfits, api, peix, marisc i llevat.

Precaucions

Una ingesta elevada d'àcid fòlic pot emmascarar els símptomes d'una deficiència de vitamina B12 (anèmia perniciosa).

Utilització

Agafeu 1 pastilla al dia amb un dinar.

No superar la dosi diària expressament recomanada.

