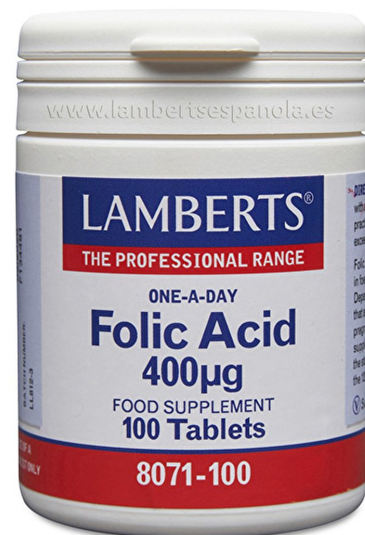


## Ácido Fólico 100 Comprimidos

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



*O ácido fólico auxilia durante a gravidez, a síntese normal de aminoácidos, a formação de células sanguíneas e muito mais.*

### DESCRIPCIÓN

O ácido fólico é uma vitamina solúvel em água e foi identificado na década de 1940, quando foi extraído do espinafre. Suas principais fontes são vegetais de folhas verdes e grãos integrais. No entanto, o cozimento e o armazenamento podem reduzir seus níveis nos alimentos.

O corpo não consegue armazenar ácido fólico a longo prazo e ele desempenha um papel essencial na multiplicação celular e é essencial para a formação de DNA e RNA, razão pela qual é especialmente importante no desenvolvimento fetal.

Atualmente é amplamente aceito e estabelecido que a falta de folato durante o primeiro trimestre da gravidez aumenta o risco de defeitos do tubo neural durante o desenvolvimento do bebê. O Departamento de Saúde e o Regulamento CE n.º 113572014 recomendam agora que todas as mulheres que planeiam uma gravidez, bem como nos primeiros 3 meses de gravidez, tomem um suplemento de 400 microgramas de ácido fólico todos os dias. Este é um bom conselho, pois os dados oficiais mostram que 47% das mulheres têm a ingestão diária recomendada abaixo do RNI de 200 µg por dia. *«Uma ingestão suplementar de ácido fólico aumenta o nível de folato materno. O baixo teor de folato materno é um fator de risco para defeitos do tubo neural no feto em desenvolvimento?».*

Estudos de biodisponibilidade indicam que os suplementos de ácido fólico são bem absorvidos e são uma forma segura de evitar deficiências dietéticas. Este nutriente também contribui para o processo de divisão celular, síntese normal de aminoácidos e função psicológica normal.

Por outro lado, contribui para o metabolismo normal da homocisteína, composto envolvido na formação de placas nas paredes dos vasos sanguíneos; Portanto, o ácido fólico é um nutriente importante na dieta de todos os adultos, não apenas na gravidez. Esta é uma boa razão para apoiar a nossa dieta com vegetais de folhas verdes, uma fonte rica deste importante nutriente, uma vez que o corpo não consegue armazenar ácido fólico a longo prazo.

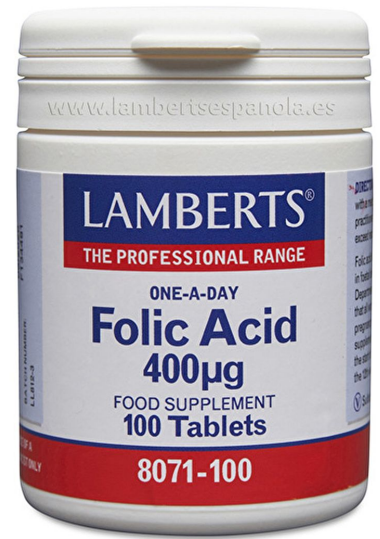
Este produto fornece 400 µg de ácido fólico, o que corresponde a três vezes os níveis fornecidos em muitas dietas, e é o nível cada vez mais recomendado.

O ácido fólico também contribui para o funcionamento normal do sistema imunológico e para a redução



## Ácido Fólico 100 Comprimidos

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



do cansaço e da fadiga.

### Cada comprimido fornece:

Ácido Fólico 400 µg

### Nota sobre alérgenos

Exclui-se a seguinte lista de alérgenos: trigo, glúten, cevada, soja, ovos, leite e produtos lácteos, lactose, nozes, sulfitos, aipo, peixe, marisco e fermento.

### Precauções

Uma ingestão elevada de ácido fólico pode mascarar os sintomas de deficiência de vitamina B12 (anemia perniciosa).

### Instruções de uso

Tomar 1 comprimido por dia com uma refeição.

Não exceda a dose diária expressamente recomendada.

