

Vitamina B12 1000 mcg 120 comprimidos mastigáveis

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



A vitamina B12 é essencial para veganos e vegetarianos. É uma vitamina essencial para prevenir a anemia ou deficiência de ferro, previne a fadiga ou o cansaço, aumenta as defesas do nosso corpo e regenera os músculos.

DESCRIPCIÓN

O que é vitamina B12 e para que serve?

A vitamina B12 desempenha um papel muito importante no crescimento humano, contribuindo para o desenvolvimento normal do sistema nervoso. Esta vitamina é solúvel em água. Sua função é proteger as células nervosas. É vital para a formação do sangue (glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas). É essencial, pois fornece oxigênio dos pulmões aos órgãos e tecidos.

Quais são as consequências da deficiência de vitamina B12?

A falta de B12 resulta em anemia perniciosa devido à inibição da metionina sintase, enzima que catalisa a formação de metionina, aminoácido que é transformado em processo cíclico em S-adenosilmetionina, composto que inibe a formação de metiltetrahydrofolato.

Quais são os principais benefícios da vitamina B12?

Previne a anemia. Isto é conseguido graças à sua intervenção direta na formação da eritropoiese (glóbulos vermelhos), bem como na síntese da hemoglobina contida no sangue.

Evite o cansaço. Desempenha um papel fundamental na transformação de carboidratos em glicose, que por sua vez produz energia.

Melhora o funcionamento do sistema imunológico. A ingestão de B12 aumenta as defesas do organismo contra microrganismos bacterianos e agentes virulentos, tudo graças ao fato de aumentar ativamente a presença de ácido fólico no organismo.

Regenera os músculos. Auxilia positivamente na regeneração dos músculos, devido à sua ação na transformação de ácidos graxos em energia, permitindo a reposição de tecidos desgastados ou mortos.

Qual é a dose diária recomendada de Vitamina B12 Naturbite?



Vitamina B12 1000 mcg 120 comprimidos mastigáveis

EAN: 8436583690758 FABRICANTE: NATURBITE



Deve tomar um comprimido por dia, de preferência com alimentos.

Existem contra-indicações ao tomar vitamina B12?

Não é recomendado tomá-lo junto com vitamina C, pois esta anula sua absorção.

Devo levar em consideração alguma recomendação ao tomar Vitamina B12?

O consumo excessivo pode ter efeito laxante. Não exceder a dose diária recomendada .

Quanta vitamina B12 um comprimido fornece?

Um comprimido fornece 1000 µg

