



RAVINTOAINEIDEN VOIMA

RAUTA



Rauta on yksi ravintoaineista, joita kehomme tarvitsee suoriutuakseen monista välttämättömistä toiminnoista.

Tiedämme useiden kliinisten tutkimusten perusteella, että rauta edistää normaalia hapen kuljetusta kehossa, normaalia energia-aienevaihduntaa, punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista sekä immuunijärjestelmän normaalia toimintaa¹ ja normaalia kognitiivista toimintaa.^{2,3}

Yksi ensimmäisistä oireista, jonka huomaamme kun kehossamme on liian vähän rautaa, on väsymys ja uupumus⁴, mikä tekee raudasta erityisen tärkeää urheilijoille.^{5,6}

Ruokavalion rauta luokitellaan ei-hemiraudaksi ja hemiraudaksi raudan lähteen mukaan. Ei-hemirauta edustaa suurinta osaa ruokavalion rautaa ja sitä löytyy enimmäkseen kasviperäisistä ruuista kuten linseistä ja pavuista, kun taas hemirautaa löytyy eläinperäisistä ruokalähteistä, kuten punaisesta lihasta, kalasta ja siipikarjasta. Raudan päivittäinen saantisuositus (RDA) Euroopassa on 14 mg ja se voi vaihdella iän ja fysiologisten tekijöiden mukaan.

Kaikki terveysviranomaiset ovat tietoisia siitä, että raudanpuute on yksi yleisimmistä ravintoainepuutoksista Euroopassa. Vaikka monet ruuat tyyppillisessä länsimaisessa ruokavaliossa sisältävät rautaa tai niitä on vahvistettu raudalla, väestö kärsii edelleen raudanpuutteesta.

Raudanpuutteen aiheuttajat on jaoteltu neljään laajaan kategoriaan: raudan menetyksen kasvu, raudan tarpeen kasvu, raudan saannin väheneminen ja raudan imeytymisen heikentyminen.

Esimerkkejä lisääntyneestä raudan menetyksestä ovat tilanteet, joissa esiintyy sisäistä verenvuotoa, kuten vammat ja ruuansulatuselimestön

haavaumat. Raudan tarpeen kasvuun liittyvät yleensä raskaus ja imetys. Vähentynyt raudan saanti on yleistä ihmisillä, jotka jättävät ruokavaliostaan pois lihan, siipikarjan ja kalan. Vanhemmilla potilailla ja mahalaukun oihitusleikkauksen läpikäyneillä voi esiintyä heikentyneitä raudan imeytymistä. Kaikki tämä johtaa tarpeeseen lisätä ruokavalioon rautaa, jotta voimme täyttää kehomme tarpeet.

GNLD:n tuotteet sisältävät rautaa sellaisissa muodoissa, joiden tiedetään olevan helposti imeytyviä, varsinkin C-vitamiinin yhteydessä. GNLD:n rautaa sisältävät ravintolisät tarjoavat sitä yhdessä muiden ravintoaineiden kanssa, mukaan luettuna C-vitamiiniin.

FORMULA IV

Rautaa = 12.5 mg (89% RDA)

Ensimmäinen ravintolisä, joka sisältää kokoxyvien lipidejä ja steroleja yhdessä välttämättömien vitamiinien ja kivennäisaineiden kanssa.



ESSENTIAL VITAMIN AND MINERAL COMPLEX (PRO VITALITY+)

Rautaa = 6 mg (43% RDA)

Ensimmäinen ravintolisä, joka tarjoaa laajan kirjon hyvälle ruokavaliolle välttämättömiä ravintoaineita, joita kansainväliset terveysviranomaiset suosittelevat.



NEOLIFESHAKE

Rautaa = 4.90 mg (35% RDA)

Päivittäiseksi ravinnoksi ja painonhallintaan.



VITA-SQUARES –

Rautaa = 3 mg 3 tabletissa

Paras pureskeltava ravintolisä tukemaan lasten kasvua. Sisältää lipidejä, steroleja, koliinia ja välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita.



 **NEOLIFE**

Viitteet

1. Namanjeet Ahluwalia, Jianqin Sun, Deanna Krause, Andrea Mastro, and Gordon Handte, Immune function is impaired in iron-deficient, homebound, older women (Am J Clin Nutr March 2004 vol. 79 no. 3 516-521)
2. Joyce C McCann and Bruce N Ames, An overview of evidence for a causal relation between iron deficiency during development and deficits in cognitive or behavioral function (Am J Clin Nutr March 2007 vol. 85 no. 3 778-787)

3. E Metallinos-Katsaras, E Valassi-Adam, K G Dewey, B Lönnnerdal, A Stamoulakatou and E Pollitt, Effect of iron supplementation on cognition in Greek preschoolers (European Journal of Clinical Nutrition (2004) 58, 1532–1542)
4. John Beard and Brian Tobin, Iron status and exercise (Am J Clin Nutr August 2000 vol. 72 no. 2 594s-597s)
5. Tom D Brutsaert, Sonia Hernandez-Cordero, Juan Rivera, Tracey Viola, Gail Hughes, and Jere D Haas, Iron supplementation improves progressive fatigue resistance during dynamic knee extensor

- exercise in iron-depleted, nonanemic women (Am J Clin Nutr February 2003 vol. 77 no. 2 441-448)
6. P S Hinton and L M Sinclair, Iron supplementation maintains ventilatory threshold and improves energetic efficiency in iron-deficient nonanemic athletes (European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 30–39)