SOLGAR
Rok zał. 1947

KWAS FOLIOWY

Nazwa kwas foliowy pochodzi od łacińskiego słowa "*folium*", które oznacza "liście, listowie".

Kwas foliowy występuje w różnych ilościach dość powszechnie w pożywieniu.
Produkty zwierzęce z wyjątkiem wątroby, są ubogim źródłem kwasu foliowego, natomiast rośliny są bogate w ten składnik odżywczy. Niestety rośliny nie należą do grupy produktów często spożywanych. Ponad to alkohol i wiele leków upośledza metabolizm kwasu foliowego. Kwas foliowy jest bardzo wrażliwy na światło, wysoką temperaturę i łatwo ulega zniszczeniu.

Niedobór kwasu foliowego wpływa na wszystkie komórki organizmu, jednak najbardziej na komórki szybko dzielące się takie jak czerwone krwinki oraz komórki dróg płciowych i układu żołądkowo-jelitowego co powoduje zahamowanie ich rozwoju, biegunki, niedokrwistości, zapalenie dziąseł. Inne objawy niedoboru to depresja, bezsenność, drażliwość, pogorszenie pamięci, utrata apetytu, odczucie zmęczenia i brak tchu.

Rozwój płodu

Wiele badań naukowych potwierdza, że niedobór kwasu foliowego w organizmie matki w czasie ciąży stanowi niebezpieczeństwo powstania wad neurologicznych płodu. Niedobory kwasu foliowego mogą być przyczyną powstawania u noworodków wrodzonych wad cewy nerwowej, takiej jak rozszczep kręgosłupa, bezmózgowie i przepukliny rdzenia kręgowego. U kobiet w ciąży z niedoborem kwasu foliowego obserwuje się wzrost samoistnych poronień, obniżoną masę urodzeniową noworodków, uszkodzenie łożyska.
Szczególnie ważne jest zwiększone spożycie kwasu foliowego przez kobiety jeszcze przed zajściem w ciążę.
Ilość ochronna zalecana przez wielu specjalistów wynosi 400 μg dziennie.

Zmiany miażdżycowe w tętnicach

Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy niedobór kwasu foliowego w pożywieniu jest główną przyczyną podniesionego poziomu homocysteiny we krwi (homocysteina powstaje w organizmie z białek - głównie pochodzenia zwierzęcego). Wzrost zawartości homocysteiny we krwi wpływa na nasilenie się procesów miażdżycowych i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca czy zakrzepu lub wylewu krwi do mózgu, niezależnie od istnienia innych czynników ryzyka takich jak wysoki poziom cholesterolu, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca.
Spożycie, co najmniej 350 μg kwasu foliowego jest niezbędne, aby zapobiec wzrostowi homocysteiny we krwi.

Funkcje umysłowe i zdrowie psychiczne

W postaci aktywnej kwas foliowy uczestniczy pośrednio w produkcji i utrzymywaniu prawidłowego poziomu wielu neuroprzekaźników. Neuroprzekaźniki takie jak serotonina, dopamina i acetylocholina odpowiadają za ważne funkcje takie jak pamięć jasność umysłu i czujność oraz nastroje. Nic dziwnego więc, że zmniejszenie spożycia kwasu foliowego może prowadzić do depresji i pogorszenia funkcji poznawczych.

Inne możliwe korzyści ze spożywania dostatecznej ilości kwasu foliowego:

- Osteoporoza - zwiększone stężenie homocysteiny stwierdzono u kobiet w wieku pomenopauzalnym. Prawdopodobnie przyczynia się to do powstawania wad w formułowaniu substancji międzykomórkowej kości. Odpowiednia ilość kwasu foliowego w diecie obniża poziom homocysteiny u kobiet po menopauzie.
- Dysplazja szyjki macicy - to nienormlany stan komórek szyjki. Jest on postrzegany na ogół jako zmiana przedrakowa. Zwiększone spożycie kwasu foliowego podczas leczenia prowadzonego przez lekarza prowadzi do poprawy lub normalizacji wyników.
- Procesy nowotworowe - wiele dowodów eksperymentalnych wykazuje, iż niedobory kwasu foliowego mogą zwiększać podatność komórek na transformacje nowotworowe. Zwiększone spożycie kwasu foliowego koreluje ujemnie z występowaniem nowotworów.

Skład i sposób użycia preparatu z kwasem foliowym stanowiącego uzupełnienie zróżnicowanej diety.

Sposób użycia: Osoby dorosłe jedna (1) tabletka dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Skład:

Jedna (1) tabletka zawiera:		% DZS
Kwas foliowy	400 ug	200
Fosforan diwapniowy (nośnik)	175 mg	
Celuloza (nośnik)	90 mg	
Kwas stearynowy* (substancja przeciwpianotwórcza)	5 mg	
Dwutlenek krzemu (nośnik)	2 mg	

*pochodzenia roślinnego

Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore, powinny przed zażyciem preparatu skonsultować się z lekarzem.

Piśmiennictwo:
1. J. Gawęcki, L. Hryniewiecki „Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu", PWN 1998
2. Światosław Ziemlański, Praca zbiorowa, „Normy żywienia człowieka", PZWL 2001
3. M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional suplement", Prima Publishing 1996

**Wszystkie produkty firmy SOLGAR są hipoalergiczne. Dlatego nie zawierają cukru, soli, skrobi, kukurydzy, oraz żadnych sztucznych środków konserwujących, zapachowych lub barwiących.
Używamy wyłącznie szklanych opakowań, co gwarantuje maksymalną świeżość i aktywność wszystkich składników.**