

Вопрос	Ответ
Зачем в составе экстракт ацеролы (витамин С)?	В состав БАД Greenflash «Железо», помимо хелатной формы железа, входит природный витамин С из экстракта плодов ацеролы. Витамин С способствует повышению усвоения железа и его более высокой эффективности.
Что препятствует усвоению железа?	На биодоступность и всасывание железа влияют тип и количество железа, присутствующего в пище, а также наличие ингибиторов всасывания железа в рационе. Фитаты снижают усвоение железа. Фитаты — вещества, снижающие усвоение содержащихся в рационе питательных веществ. Танины чая также частично блокируют всасывание железа в пищеварительном тракте.
Какие источники железа существуют?	Основные продукты с высоким содержанием железа: говядина, печень, индейка, яйца, гречневая, пшеничная, овсяная крупа, фасоль, фисташки, грибы, черника.
Как железо влияет на организм?	Железо — важнейший минерал для метаболизма, так как входит в состав белков и ферментов, необходим для образования энергии в митохондриях. Участвует в переносе кислорода в составе гемоглобина от легких к тканям. Железо — это защита от гипоксии и снижение длительности постковидного синдрома. Повышение содержания железа в организме ведет к усилению функций иммунной системы и расширению адаптивных способностей.
Какие частые симптомы железодефицита в организме?	Симптомы железодефицита — это анемия (изменение формулы крови), слабость и быстрая утомляемость, головная боль, нарушение вкуса и обоняния, холодные стопы и кисти, заеды в уголках рта, ломкость ногтей, бледность кожи и мышечная слабость.
Какие формы железа бывают?	Двухвалентное, или гемовое железо содержится в пище животного происхождения (говяжья печень) и хорошо усваивается организмом. Большую часть рациона составляет негемовое, трехвалентное, железо, которое содержится в пище растительного происхождения и является трудноусвояемым. Наиболее распространена в фармпрепаратах форма сульфата железа. Органические соли железа (фумарат, глюконат) лучше усваиваются и переносятся организмом. Максимально полное усвоение имеет хелатная форма, в частности, бисглицинат железа.
В чем преимущество хелатной формы железа (бисглицината)?	Хелатная форма — это самая легкодоступная форма минералов, представляет собой соединение минерала и аминокислоты. В качестве источника железа в Greenflash «Железо» используется бисглицинат железа с максимально высокой биодоступностью. Это соединение железа с двумя молекулами аминокислоты

	<p>глицина представляет собой хорошо растворимый хелатный комплекс. Хелат железа легко усваивается организмом, не раздражает слизистые ЖКТ.</p> <p>Хелаты не требуют дополнительных биохимических превращений, так как уже подготовлены к усвоению организмом.</p> <p>Большое количество клинических испытаний и научных исследований подтвердили преимущества хелатной формы перед другими формами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• более высокая биодоступность,</li> <li>• лучше связывается с рецепторами,</li> <li>• меньше побочных эффектов.</li> </ul> <p>Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин в крови.</p>
<p>Может ли железо навредить?</p>	<p>Длительный переизбыток железа может усиливать воспалительные реакции в организме, оказывать токсическое воздействие на печень.</p>
<p>Как часто можно принимать железо?</p>	<p>Железо можно применять курсами по 1–3 месяца в зависимости от необходимости. После перерыва курс можно повторить.</p>
<p>Рекомендации по приему</p>	<p>Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле в день во время еды. Продолжительность приема — 30 дней. При необходимости прием можно повторить.</p> <p>Рекомендуемый прием обеспечивает поступление в организм 90 % (12,6 мг) железа и не менее 50 % (30 мг) витамина С от РСП*.</p>