

Суроо	Жооп
Эмне үчүн курамында ацерола экстракты (С витамини) бар?	Greenflash «Темир» биологиялык активдүү кошулмаларынын курамына темирдин хелаттуу түрүнөн тышкары, ацерола мөмөлөрүнүн экстрактынан алынган табигый С витамини кирет. С витамини темирдин сиңишин жана анын натыйжалуулугун жогорулатат.
Темирдин сиңишине эмне тоскоол болот?	Темирдин биожеткиликтүүлүгүнө жана сиңирүүсүнө тамак-аштагы темирдин түрү жана өлчөмү, ошондой эле тамактануудагы темирди сиңирүү ингибиторлорунун болушу таасир этет. Фитаттар темирдин сиңүүсүн азайтат. Фитаттар — рациондогу пайдалуу заттардын сиңүүсүн азайтуучу заттар. Чай таниндери тамак сиңирүү трактында темирдин сиңүүсүн жарым-жартылай бөгөттөйт.
Темирдин кандай булактары бар?	Темирге бай негизги азыктар: уй эти, боор, курп, жумуртка, гречиха, чийки акталган таруу, сулу акшагы, фасоль, мисте, козу карындар, кара моюл.
Темир организмге кандай таасир этет?	Темир – зат алмашуу үчүн маанилүү минерал болуп саналат, ал белоктордун жана ферменттердин бир бөлүгү болгондуктан, митохондрияда энергиянын пайда болушу үчүн зарыл. Гемоглобиндин курамындагы кычкылтектин өпкөдөн ткандарга өтүшүнө катышат. Темир – гипоксиядан коргойт жана ковидден кийинки синдромдун узактыгын төмөндөтөт. Организмдеги темирдин көбөйүшү иммундук тутумдун функцияларынын жогорулашына жана адаптация жөндөмдүүлүгүнүн кеңейишине алып келет.
Организмде темир жетишсиздигинин жалпы белгилери кандай?	Темир жетишсиздигинин белгилери аз кандуулук (кандын формуласынын өзгөрүшү), алсыздык жана тез чарчоо, баш оору, даам жана жыттын бузулушу, тамандар менен беш манжалардын муздашы, ооздун бурчтарындагы жамажайлар, тырмактардын морттугу, теринин жана булчуңдардын алсыздыгы болуп саналат.
Темирдин кандай формалары бар?	Эки валенттүү же гем темир жаныбарлардан алынган тамак-ашта (уйдун боору) кездешет жана организмге жакшы сиңет. Рациондун көпчүлүк бөлүгүн гем эмес, үч валенттүү темир түзөт, ал өсүмдүк азыктарында кездешет жана сиңиши кыйын болуп саналат. Фармацевтикалык препараттарда эң кеңири таралган түрү – темир сульфаты. Органикалык темир туздары (фумарат, глюконат) организмге жакшы сиңип, көтөрүмдүү болот . Максималдуу толук сиңимдүү болуп хелат формасы эсептелет, атап айтканда, темир бисглицинаты.
Темирдин хелат формасынын (бисглицинат) артыкчылыгы эмнеде?	Хелат формасы — бул минералдардын эң оңой жеткиликтүү түрү, ал минерал менен амин кычкылдыктарынын айкалышы.

	<p>Greenflash «Темир» мүмкүн болушунча жогорку биожеткиликтүүлүк менен темирдин булагы катары темир бисглицинатын колдонот.</p> <p>Глицин амин кычкылдыктарынын эки молекуласы менен темирдин бул кошулмасы жакшы эрүүчү хелат комплекси болуп саналат. Темир хелаты организмге оңой сиңип, ашказан-ичеги трактынын былжыр челдерин дүүлүктүрбөйт.</p> <p>Хелаттар организм тарабынан сиңирилүүгө даяр болгондуктан, кошумча биохимиялык өзгөрүүлөрдү талап кылбайт.</p> <p>Көптөгөн клиникалык сыноолор жана илимий изилдөөлөр хелат формасынын башка формаларга караганда артыкчылыктарын тастыктады:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● жогорку биожеткиликтүүлүгү, ● рецепторлор менен жакшыраак байланышат, ● кыйыр таасирлери азыраак. <p>Адам денесиндеги мындай кошулма формасына кандагы гемоглобин мисал боло алат.</p>
<p>Темир зыян келтириши мүмкүнбү?</p>	<p>Узак мөөнөттүү ашыкча темир организмдеги сезгенүү реакцияларын күчөтүп, боорго уулуу таасир тийгизиши мүмкүн.</p>
<p>Темирди канча жолу ичсе болот?</p>	<p>Темирди муктаждыкка жараша 1–3 айлык курстарда колдонсо болот. Тыныгуудан кийин курсту кайталоого болот.</p>
<p>Колдонуу боюнча сунуштамалар</p>	<p>Колдонуу боюнча сунуштамалар: чоңдорго тамак менен күнүнө 1 капсуладан. Кабыл алуунун узактыгы — 30 күн. Зарыл болгондо кабыл алууну кайталоого болот.</p> <p>Сунушталган кабыл алуу организмге 90 % (12,6 мг) темирди жана СКК* кеминде 50 % (30 мг) С витаминин берет.</p>