

MIKROSKŁADNIKI

ODŻYWCZE

Organizm ludzki potrzebuje mikrośladników odżywczych tylko w niewielkich ilościach. W odróżnieniu od makrośladników, nie dostarczają one energii, a jednak są dla nas absolutnie niezbędne. Niedobór mikrośladników odżywczych może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Do mikrośladników odżywczych zaliczamy witaminy oraz składniki mineralne.

WITAMINY

WITAMINY ROZPUSSZCZALNE W TŁUSZCZACH

WITAMINA A

Ma korzystny wpływ na wzrok, skórę i błony śluzowe.

WITAMINA E

Wspiera serce i układ naczyniowy. Jest przeciwutleniaczem i pozytywnie wpływa na płodność.

WITAMINA K

Wspomaga prawidłowe krzepnięcie krwi. Jest również wytwarzana przez bakterie jelitowe.

WITAMINA D

Wspomaga przyswajanie wapnia. Witamina D powstaje również w skórze wystawionej na działanie światła słonecznego.

WITAMINY ROZPUSSZCZALNE W WODZIE

WITAMINA C

Poprawia odporność i gojenie się ran, jest przeciwutleniaczem, wspomaga wchłanianie żelaza.

WITAMINA B1

Ma wpływ na gospodarkę węglowodanową.

WITAMINA B2

Wspomaga metabolizm, ma także dobry wpływ na skórę, oczy i układ nerwowy.

WITAMINA B3

Wspomaga metabolizm wszystkich składników odżywczych, korzystnie wpływa na układ nerwowy i serce.

WITAMINA H

Korzystnie wpływa na stan skóry i włosów oraz bierze udział w metabolizmie tłuszczów. Jest również wytwarzana przez bakterie jelitowe.

WITAMINA B5

Wspomaga przemianę materii, szczególnie rozkład tłuszczów, korzystnie wpływa na stan włosów i błon śluzowych.

WITAMINA B6

Wspomaga układ nerwowy i przemianę materii. Uczestniczy w tworzeniu się czerwonych krwinek.

WITAMINA B9

Jest niezbędna przy tworzeniu RNA i DNA, odgrywa ważną rolę w procesie wzrostu.

SKŁADNIKI MINERALNE

MAKROELEMENTY

SÓD

Wpływa na gospodarkę wodną w organizmie oraz na czynność mięśni.

POTAS

Utrzymuje równowagę wodną w organizmie. Wspomaga pracę układu nerwowego, mięśni i serca.

CHLOR

Dba o właściwą gospodarkę wodną organizmu. Wchodzi w skład soków żołądkowych.

SIARKA

Wchodzi w skład białek, uczestniczy w budowie nowych tkanek organizmu, ma właściwości oczyszczające.

MAGNEZ

Uczestniczy w budowie kości. Wspomaga odporność oraz pracę mięśni, serca i układu nerwowego.

WAPŃ

Jest niezbędny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Pomaga w krzepnięciu krwi, utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz mięśni.

FOSFOR

Przekazuje energię z pożywienia. Jest budulcowym składnikiem kości. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, w tym mózgu.

MIKROELEMENTY (PIERWIASTKI ŚLADOWE)

ŻELAZO

Jest składnikiem krwi, pełni rolę nośnika tlenu. Wspiera odporność.

CYNK

Wspomaga odporność, dojrzewanie komórek rozrodczych i metabolizm, a ponadto chroni wzrok.

FLUOR

Wpływa na prawidłową budowę kości i zębów. Zapobiega próchnicy zębów.

CHROM

Odpowiada za prawidłowe działanie insuliny w organizmie.

MIEDŹ

Jest potrzebna do metabolizmu żelaza.

MANGAN

Jest ważny dla tkanki kostnej, chrząstki i ośrodkowego układu nerwowego.

MOLIBDEN

Wzmacnia kości i zęby.

JOD

Wspomaga właściwą pracę tarczycy, prawidłowy wzrost, rozwój mózgu oraz odpowiednie funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego.

SELEN

Pełni rolę przeciwutleniacza, wspiera funkcjonowanie tarczycy oraz rozwój plemników.

KOBALT

Wchodzi w skład witaminy B12 i enzymów, wspomaga czynność krwiotwórczą.

