

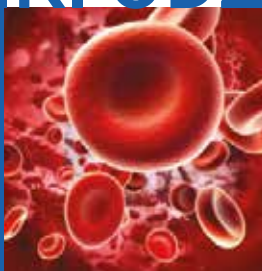
MINERALNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE



Ca 20



CALCIUM



S 32.065



SULFUR

Fe 26



IRON



K 39.098



POTASSIUM




PRO
NATURA

Wyłączny Dystrybutor

nou

Przewodnik NOW® – Mineralne składniki odżywcze

The background of the slide is a microscopic image of mineral crystals. The crystals are thin, translucent, and exhibit a variety of colors including blue, purple, yellow, and brown, which are characteristic of interference colors in thin sections of minerals. The crystals are arranged in a complex, overlapping pattern, with some showing distinct cleavage planes and sharp edges. The overall appearance is that of a natural mineral specimen viewed under a polarizing microscope.

Dla zdrowia
Mineralne składniki
odżywcze

Mineralne składniki odżywcze

Mineralne składniki odżywcze to substancje nieorganiczne, które są niezbędne do życia. Choć często określa się je jako minerały, mineralne składniki odżywcze są prawidłowo klasyfikowane jako pierwiastki. Wszystkie żywe komórki i organizmy potrzebują tych pierwiastków, oprócz czterech podstawowych: tlenu, wodoru, azotu i węgla.

Mineralne składniki odżywcze występują naturalnie na ziemi, a wiele z nich znajduje się w glebie i wodzie. Rośliny i inne formy roślinności uzyskują je przede wszystkim z gleby. Zwierzęta, również ludzie, uzyskują je poprzez zjadanie roślin oraz innych zwierząt.

Zawartość minerałów w glebie i wodzie różni się znacznie w zależności od regionu; nowoczesne metody przetwarzania żywności mogą pozbawić nasze pożywienie minerałów i witamin.

Suplementacja może być wygodną alternatywą dla zapewnienia odpowiedniego spożycia tych niezbędnych składników odżywczych.

Mineralne substancje odżywcze są konieczne dla naszych kości i zębów. Są niezbędnymi składnikami tkanek i płynów ustrojowych i są konieczne do normalnego funkcjonowania wszystkich systemów enzymatycznych organizmu. Niemal każda funkcja naszego organizmu jest w jakiś sposób zależna od składników mineralnych.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Ważna jest postać chemiczna

Jeżeli czytasz etykiety suplementów to możesz zauważyć, że minerały występują w różnych postaciach chemicznych.

Jakiś suplement wapnia zawiera cytrynian wapnia, a inny – węglan wapnia.

Oto kilka spośród wielu rozmaitych postaci mineralnych składników odżywczych, które znajdziesz w suplementach diety, a także informacja o ich głównych zaletach.



Cytrynian to minerał związany z kwasem cytrynowym. Cytryniany często łączy się z innymi mineralnymi składnikami odżywczymi, takimi jak wapń z węglanu wapnia, w celu poprawienia rozpuszczalności.

Węglan jest minerałem związanym z solą kwasu węglowego. Jest to substancja alkaliczna, która znajduje się głównie w skałach.

Jabłczan to minerał związany z solami i estrami kwasu jabłkowego – organicznego kwasu, który nadaje wielu owocom przyjemny, kwaskowy smak.

Podobnie jak w przypadku cytrynianów, kwas jabłkowy jest łączy z mineralnymi składnikami odżywczymi w celu zwiększenia ich biodostępności.

Glukonian to minerał związany z kwasem glukonowym. Podobnie jak cytryniany lub jabłczany, ma zwiększoną biodostępność.

Glicynian jest minerałem związanym z aminokwasem glicyną w celu zwiększenia biodostępności. Ta postać chemiczna zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia zaparcia lub biegunki, które mogą powodować niektóre składniki mineralne.

Inne postacie obejmują asparaginian, mleczan, tlenek, chlorek i pikolinian. Forma chemiczna może mieć wpływ na wchłanianie składnika mineralnego, biodostępność i skuteczność w zależności od miejsca docelowego. Zastosowanie określonej formy może być również funkcjonalną metodą dostarczania dodatkowej substancji odżywczej do tkanki docelowej. Przykładem może być wiązanie magnezu do aminokwasu tauryny, ponieważ oba te składniki są ważne dla funkcjonowania serca i układu nerwowego. Jeżeli nie wiesz która forma jest najlepiej dopasowana do Twoich potrzeb żywieniowych, skorzystaj pomocy swojego lekarza lub certyfikowanego dietetyka.

Makroelementy

Wapń jest zapewne najbardziej znanym mineralnym składnikiem odżywczym. Jest również składnikiem występującym w ludzkim organizmie w największej ilości. Choć dla wielu z nas wapń jest minerałem kości, którego potrzebujemy aby utrzymać ich zdrową strukturę, to można powiedzieć że ta rola stanowi jedynie wierzchołek góry lodowej w odniesieniu do roli wapnia w organizmie. Wapń ma kluczowe znaczenie dla prawidłowych funkcji nerwowo-mięśniowych oraz naczyniowych.

Jest również konieczny do normalnego krzepnięcia krwi, zdrowych funkcji wewnętrznych i przekazywania sygnałów międzykomórkowych.

Nasze organizmy nie mogą wyprodukować wapnia, a zatem musimy go uzyskać z diety. Przez całe życie nasze kości i zęby nieustannie znajdują się w stanie odkładania się wapnia i jego resorpcji. W dzieciństwie i w okresie dorastania odkładanie się wapnia jest intensywniejsze niż resorpcja. We wczesnym okresie dorosłości i u człowieka w sile wieku procesy te są w zasadzie w równowadze. Jednakże w późniejszym okresie życia zaczyna przeważać resorpcja, co prowadzi do utraty masy kości i towarzyszących jej problemów zdrowotnych. Optymalne pozyskanie wapnia z diety może pomóc zniwelować tę nierównowagę.

Magnez, podobnie jak wapń, znajduje się w organizmie człowieka w dużych ilościach i jest niezbędny dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ten ważny mineralny składnik odżywczy jest kofaktorem w ponad 300 reakcjach metabolicznych.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Nasze układy: odpornościowy, sercowo-naczyniowy i nerwowy potrzebują do normalnego funkcjonowania magnezu, zaś magnez działając łącznie z wapniem wspiera zdrowie układu kostnego. Pomaga również regulować poziom glukozy we krwi i odgrywa kluczową rolę w procesach wykorzystywanych do produkcji energii. Niedobór magnezu staje się coraz powszechniejszy, a pewne badanie pokazuje, że ponad 50% populacji USA nie uzyskuje zalecanego w Stanach Zjednoczonych dziennego spożycia (RDI) magnezu z pożywieniem.



Fosfor jest niezbędnym minerałem, potrzebnym każdej komórce organizmu do prawidłowego funkcjonowania. Jest jednym z podstawowych składników strukturalnych kości i istotnym składnikiem błon komórkowych. Prawie wszystkie reakcje związane z produkcją energii są uzależnione od związków fosforylowanych, takich jak adenozynotrójfosforan (ATP). Fosfor jest ważnym buforem w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu (pH).

Potas jest ważnym minerałem elektrolitowym, którego główną funkcją jest regulacja równowagi wody i minerałów w organizmie. Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i nerwów oraz pomaga regulować ciśnienie krwi, łącznie z innym składnikiem mineralnym – sodem.

Sód jest obecny się w dużych ilościach w diecie człowieka, jest niezbędny do prawidłowego pH organizmu i równowagi wody / minerałów; łącznie z potasem reguluje ciśnienie krwi. Równowaga sodu i potasu w błonach komórkowych jest ściśle kontrolowana i ma ona kluczowe znaczenie dla podstawowych

funkcji organizmu; funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, przekazywanie impulsów nerwowych i kurczenie się mięśni to jedynie kilka z nich.

Siarka jest potrzebna wszystkim formom życia i jest niezbędnym składnikiem szerokiej gamy procesów biochemicznych. Jest jednym z nielicznych pierwiastków, który służy zarówno jako donor jak i jako akceptor elektronów w pewnych reakcjach metabolicznych. Siarka jest istotnym składnikiem wszystkich tkanek organizmu i wchodzi w skład aminokwasów siarkowych: cysteiny, metioniny i tauryny. Jako integralna część glutationu i kwasu alfa-liponowego, jest mocnym obrońcą naszych organizmów, pomagając chronić je przed oksydacją i toksynami pochodzącymi zarówno ze źródeł wewnętrznych jak i środowiskowych. Jest również niezbędnym składnikiem żółci. MSM jest najbardziej powszechną, suplementową formą siarki.

Mikroelementy, pierwiastki śladowe

Bor nazywany jest pierwiastkiem ultra-śladowym, a jego rola w zdrowiu ludzkim nie jest dokładnie poznana. Wiadomo, że odgrywa on rolę w kilku procesach biochemicznych, głównie w regulacji poboru i wykorzystania wapnia oraz magnezu.

Chrom jest ważnym minerałem śladowym, który odgrywa istotną rolę w utrzymaniu poziomu cukru we krwi funkcjonując jako kofaktor hormonu insuliny. Insulina jest ważna nie tylko dla regulacji poziomu cukru we krwi, ale także pomaga organizmowi metabolizować tłuszcze, węglowodany i białko dla uzyskania energii. Badania wskazują, że chrom może również odgrywać bezpośrednią rolę w metabolizowaniu tych substancji, niezależnie od insuliny.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Miedź, podobnie jak większość mineralnych składników odżywczych, ma zasadnicze znaczenie dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jest istotna dla prawidłowego wykorzystania żelaza i wraz z żelazem odgrywa ważną rolę w produkcji czerwonych krwinek. Ma krytyczne znaczenie dla tworzenia kolagenu i odgrywa ważną rolę w zdrowiu układu nerwowego i układu odpornościowego. Miedź uczestniczy ponadto w produkcji energii.

Jod to niezbędny pierwiastek śladowy, który jest ważnym składnikiem hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3).



Te hormony są ważne dla zdrowego metabolizmu i prawidłowego wzrostu oraz rozwoju mózgu. Dlatego właśnie jod ważny dla kobiet w ciąży oraz niemowląt.

Żelazo jest konieczne do życia. Żelazo pozyskane z diety jest niezbędne do produkcji nowych czerwonych krwinek. Jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje tlen z płuc do innych tkanek w organizmie, znajduje się również w mioglobinie, która jest niezbędna do przechowywania i dyfuzji tlenu w komórkach mięśni.

Mangan, którego nie należy mylić z magnezem, jest pierwiastkiem śladowym, ważnym dla tworzenia tkanki łącznej oraz kości. Jest niezbędny do zdrowego funkcjonowania nerwów i mózgu oraz uczestniczy w tworzeniu czynników krzepnięcia krwi. Podobnie jak większość innych minerałów, ma istotne znaczenie dla metabolizmu tłuszczu, białka i węglowodanów.

Molibden ma istotne znaczenie dla metabolizmu azotu. Jest również niezbędny do aktywacji niektórych enzymów; komórki potrzebują molibdenu do prawidłowego funkcjonowania.

Selen jest składnikiem ponad 25 różnych białek, zwanych selenoproteinami, które są niezbędne dla szerokiej gamy ważnych procesów fizjologicznych. Ponadto ma istotne znaczenie dla produkcji glutationu, enzymu o krytycznym znaczeniu dla detoksykacji i neutralizowania wolnych rodników.

Krzem jest występującym w dużych ilościach mineralnym składnikiem odżywczym, który jest potrzebny ludzkiemu organizmowi do syntezy kolagenu i dlatego ma duże znaczenie dla zdrowia włosów, skóry, paznokci oraz kości. Badania wskazują, że krzem jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Wanad jest pierwiastkiem śladowym, którego korzystny wpływ na zdrowie człowieka nie jest jeszcze dokładnie poznany. Badania wskazują, że wanad może wspomagać prawidłowy metabolizm glukozy, jednakże badania naukowe nad tym minerałem jeszcze nie przyniosły rozstrzygających wniosków.

Cynk jest ważnym dla ludzkiego zdrowia minerałem i jest szeroko stosowany w multiwitaminach i suplementach wspomagających odporność. Cynk jest niezbędny dla zdrowego wzrostu i rozwoju i wchodzi w skład wielu ważnych enzymów. Jest niezbędny do tworzenia kolagenu i syntezy białka i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



Inne źródła minerałów

Oprócz wyżej wymienionych mineralnych składników odżywczych, NOW® wykorzystuje w swoich produktach kilka innych, unikalnych mineralnych składników odżywczych.

TRAACS® – w niektórych z naszych preparatów znajdziesz TRAACS®, jest to skrót od „The Real Amino Acid Chelate System”. Minerale TRAACS® to opatentowane chelaty aminokwasowe składników mineralnych firmy Albion Labs lub ich kombinacje, które znacznie poprawiają wchłanianie i wykorzystanie określonych minerałów przez organizm.



Minerały w ich naturalnej postaci soli mineralnych często nie są dobrze wchłaniane przez nasze organizmy. Jednak naukowcy odkryli, że dołączenie soli mineralnej do aminokwasów lub do pewnych innych kwasów znacznie poprawia jej wchłanianie.

Red Mineral Algae – to bogaty w minerały ekstrakt pochodzący ze zwapniałych, czerwonych alg morskich *Lithothamnium calcareum*. Te algi morskie absorbują minerały ze słonej wody i koncentrują je w liściach jako sole węglanowe.

Z biegiem czasu te liście ulegają intensywnej mineralizacji i mogą zawierać do 70 pierwiastków śladowych, dzięki czemu czerwone algi morskie stanowią idealne, wegetariańskie źródło składników mineralnych.

Przeprowadzono wiele badań nad czerwonymi algami mineralnymi w odniesieniu do przypisywanych im korzystnych działań dla czasowego złagodzenia bólu związanego z nadmiernym wysiłkiem.

Co wyróżnia NOW®

Dzięki szerokiej wachlarzowi suplementów mineralnych NOW® można łatwo uzyskać zalecaną dzienną dawkę mineralnych składników odżywczych. Oferujemy je w różnorodnych formach – w kapsułkach, w kapsułkach wegetariańskich, w tabletkach, kapsułkach żelowych, pastylkach do ssania, jako proszki oraz w płynie. Najwyższa jakość naszych produktów w połączeniu z przystępnymi cenami powoduje, że wybór potrzebnych Ci suplementów mineralnych jest oczywisty.



Wyłączny Dystrybutor
Produktów NOW® w Polsce



NOW Foods ZAWSZE z hologramem

Obecność HOLOGRAMU na opakowaniu to pewność, że:



- nabyty produkt jest objęty gwarancją producenta realizowaną jedynie przez dystrybutora **PRO NATURA**. Gwarancja ta objawia się w postaci realizacji zasady: **SATYSFAKCJA GWARANTOWANA LUB ZWROT PIENIĘDZY**;
- produkt posiada wymagane dopuszczenia do obrotu, za które odpowiedzialność ponosi dystrybutor **PRO NATURA**. Dzięki temu skutki powstałe w wyniku działań wszelkich organów ponosi Dystrybutor NOW Foods w Polsce **PRO NATURA**;
- podmioty współpracujące z Dystrybutorem **PRO NATURA** mają pełne prawo do zwrotu lub wymiany zakupionych produktów w przypadku niezadowolającej rotacji lub zbliżającego się terminu przydatności do spożycia.



PRO
NATURA

Wyłączny Dystrybutor

www.pronatura.pl • www.nowfods.com.pl

tel. 91 452 84 20

now