

Folik Asit (Folic Acid)

Folik asit vücutta kan yapımı, yeni hücre oluşumu, DNA sentezi gibi önemli biyolojik süreçlerde rol oynar. Folik asitin damar sertliğini azaltarak kalp krizi, bunama ve felç gibi birçok kötü hastalığın oluşmasını da engellediği bilinmektedir.

Hamilelikte, hatta hamilelik öncesinde önerilen folik asit takviyesinin ise anne adayının sağlıklı bir gebelik geçirebilmesi ve bebeğin gelişiminde oluşabilecek sorunların önlenmesi için önemli olduğu düşünülüyor.

Vitamin B1

B1 Vitamini (diğer adıyla tiamin), protein sentezi, beyin ve sinir sistemindeki pek çok hayati fonksiyonun yürütülmesi gibi konularda görev alan önemli bir vitamindir. Vücudun proteinleri kullanabilmesini, karbonhidratlardan enerji üretimini sağlamaktadır. Ayrıca, Beyin fonksiyonları ve sindirim sistemi için gereklidir. B1 Vitamini kan hücrelerinin ve sağlıklı bir dolaşım sisteminin oluşumuna yardımcı olur. Kalp ve sindirim sistemi kaslarının korunmasında rol alır

B1 vitamini eksikliğinde depresyon, huzursuzluk, kas güçsüzlüğü, konsantrasyon güçlüğü, bellek zayıflığı, çabuk kızma, ayaklarda karıncalanma, çarpıntı, kabızlık gibi belirtiler görülebilir.

Tiamin eksikliği zamanla kalp kaslarının zayıflamasına ve dolaşım sistemi bozukluklarına, ayrıca sindirim sisteminde sorunlara ve Beriberi hastalığına neden olabilmektedir.

Vitamin E

İnsanda karaciğerin yanı sıra yağlı dokularda, böbrekte, kalpte, kaslarda ve böbrek üstü bezi kabuğunda depolanır. A vitamini, doymamış yağ asitleri ve C vitamini gibi maddelerin oksidasyonunu önleyerek antioksidan özellik gösterir. Isıya ve pişirmeye karşı dayanıklıdır. En iyi antioksidandır. Serbest radikallerin oluşmasını engelleyerek kanser gibi dejeneratif hastalıkların oluşmasını engeller. Hücre zarı ve taşıyıcı moleküllerin lipid kısmını stabilize ederek hücreyi serbest radikaller, ağır metaller, zehirli bileşikler, ilaç ve radyasyonun zararlı etkilerinden korur. Bağışıklık sisteminin aktivitesi için gereklidir. Timus bezini ve alyuvarları korur. Virütik hastalıklara karşı bağışıklık sistemini geliştirir. Göz sağlığı için hayati önem taşır. Retina gelişimi için gereklidir. Serbest radikallerin katarakt yapıcı etkilerini önler.

Yaşlanmaya karşı koruyucudur. Serbest radikallerin dokular, deri ve kan damarlarında oluşturduğu dejeneratif etkiyi önler. Yaşlanmayla ortaya çıkan hafıza kayıplarını da önleyici etkisi vardır.

Vitamin B3

B3 vitamini temel olarak kolesterolün düşürülmesine, kan şekeri düzeyinin korunmasına, hücrelerdeki genetik işlevin devamına ve gıdalar yoluyla alınan yağın işlenmesine yardımcı olur. Ayrıca diğer B kompleks vitaminleri gibi vücutta enerji üretimi için gereklidir.

B3 vitaminine duyulan ihtiyaç halsizlik, kas zayıflığı, iştah kaybı, cilt enfeksiyonları ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında artabilir. En çok et, balık, süt, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ve fasulyede bulunur.

Vitamin B12

B12 vitamininin ana görevi (diğer görevleri yanında) kırmızı kan hücresi üretimi ve merkezi sinir sisteminin korunmasıdır. B12 vitaminini gereğinden fazla almak gibi bir durum söz konusu değildir, çünkü B12 vitamini suda çözünen vitaminler arasındadır ve vücut ihtiyacı olanı aldıktan sonra fazlasını idrar yoluyla sistemden atar. Bu nedenle düzenli olarak alınmalıdır. B12 vitamini hayvansal ve bitkisel gıdalarda (takviye edilmiş olanlarında) bulunmasına karşın, hayvansal gıdalardan alınan B12 vitamini vücut tarafından daha iyi emilir. B12 vitamini eksikliğinde anemi, denge kaybı, bacak ve kollarda uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük gibi belirtiler görülebilir

Vitamin C

C vitamini; Askorbik asit olarak bilinen, suda eriyebilen, insan vücudunda depolanmayan ve fazlası vücuttan ter yada idrar yoluyla atılan bir vitamin türüdür. Özellikle ateşli hastalıklarda ve zehirlenmelerde vücut direncinin artırılmasına yardımcıdır. C vitamini diüretik ve kolesterol düşürücüdür, enerji verir.

www.onemoreinternational.com

B12^{One More} plus +

www.onemoreinternational.com

Yeterli miktarda **B12 Vitamini ve Folik Asit** almak vücut için çok önemlidir.

Vitamin B1

Vitamin B12

Folik Asit

Vitamin E

Vitamin C

Vitamin B3

B12^{One More} plus + FAYDALARI

- Yeterli miktarda B12 Vitamini almak vücudun genel sağlığı için faydalıdır.
- Kan hücrelerinin temel yapısı B12 Vitamini sayesinde oluşur.
- Merkezi sinir sistemini güçlendirir.
- Hafıza problemlerinin oluşumunu engeller.
- Sindirim sistemi ve kalp sağlığı için faydalıdır.

- Karbonhidratların glikoza çevrilmesine yardımcı olur, böylece vücuda gerekli olan enerjinin sağlanması sürecinde rol oynar.
- Hücre yenilenme sürecinde rol aldığı için cilt, saç ve tırnak sağlığında kritik öneme sahiptir.



B12 Eksikliği Belirtileri

B12 Vitamini vücut fonksiyonlarının düzgün işlemesi için büyük öneme sahiptir. B12 vitamini eksikliği belirtileri ile karşılaşan kişilerin mutlaka doktora görünmeleri gerekir. Önemsenmeyen B12 eksikliği belirtileri daha büyük hastalıkların habercisi olabileceği gibi vücutta kalıcı hasarların oluşmasına yol açabilir. En sık görülen B12 eksikliği belirtileri şunlardır:

- Sürekli yorgunluk ve halsizlik,
- Kol ve bacaklarda uyuşma ve kasılmalar,
- Gerginlik ve depresyon, sürekli endişe hali
- Görme bozukluğu,
- Dilde şişkinlik ve pütürlü dokusunun düzleşmesi, dilde çatlaklıklar
- Renk solması ve kilo kaybı,
- Hafızada ve algıda gerileme, konsantrasyon zayıflığı
- Hareket yetilerinde gerileme
- Güçsüzlük hissedilmesi
- Nefes darlığı

Kaynak: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/31819326/?i=2&from=b12%20takviyesi>

B12 Eksikliği Nelere Yol Açar?

- B12 Vitaminin eksikliğinin zararları genel olarak yavaş yavaş ortaya çıkar. Başlangıç aşamasında bazı belirtiler görülür, B12 vitamin rezervlerinin tükenmesi ile birlikte hafif depresyon, uyuşmalar, mide bulantıları, solunum yollarında enfeksiyonlar ve unutkanlıklar başlar. Eğer gerekli önlemler alınmazsa çok daha ciddi sorunları gün yüzüne çıkarır.
- B12 eksikliği kansızlığa sebep olur,
- Nörolojik bazı sorunlar doğurur; unutkanlık, erken bunama, el ve ayaklarda uyuşma, koordinasyon problemleri
- Bağışıklık sistemi zayıflar; vücudun hastalıklara karşı direnci azalır
- Hücre yenilenmesi hızı yavaşlar, cilt hastalıkları görülmeye başlar,
- Akciğer, prostat ve kolon kanserine yakalanma riski artar,
- Halsizlik, yorgunluk hissi duyulur ve vücut enerjisi düşer.
- Kalp ve damar yolu hastalıklarına neden olur.
- Erkeklerde ve kadınlarda doğurganlığı olumsuz etkiler, kısırlık oluşumuna sebep olur.

HAMİLELİKTE KULLANIMI BEBEK SAĞLIĞI İÇİN ÖZELLİKLE ÖNERİLMEKTEDİR.

Folik Asit Nedir?

B vitamini ailesinin bir üyesi olan folik asit, DNA sentezi ve hücre bölünmesi süreçlerinde önemli yeri olan bir vitamindir. Folat ya da B9 vitamini olarak da bilinir.

Folik Asitin gerekli olduğu veya ilave alınmasının gerektiği durumlar şunlardır:

- Gebelik ve emzirme döneminde
- Gebelik öncesi dönemde
- Alkol tüketiminde
- Bağırsaklardan besin emilimi bozukluklarında
- Dializ yapılan böbrek hastalarında
- Karaciğer hastalığı olanlarda
- Folik asit eksikliğine bağlı anemilerde
- Yaşlılıkta işitme azlığı olanlarda

