

GELEŽIES TRŪKUMAS ORGANIZME – KAIP ATPAŽINTI IR KĄ DARYTI



GELEŽIES TRŪKUMAS

Geležies trūkumo organizme simptomai gali niekuo neišsiskirti, tad kartais žmonės jų nepastebi arba į juos neatreikia dėmesio. Pirmieji trūkumo simptomai – žmogaus nuovargis, veido blyškumas, sumažėjęs darbingumas. Simptomų nepaisant gali pradėti slinkti plaukai, lūžinėti nagai, trūkinėti lūpų kampučiai. Apie geležies trūkumą organizme gali byloti ir fiziniai sutrikimai kaip rankų, kojų tirpimas ir mažesnis fizinis pajėgumas.

Geležies trūkumas gali atsirasti dėl netinkamos mitybos, tad nuo šio sutrikimo gali kentėti vegetarai.

GELEŽIES TRŪKUMO PADARINIAI

Geležies reikia visiems organizmams, tad liūdni padariniai gali grėsti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams. Be geležies gali sutrikti tolesnis vaiko vystymasis, o suaugęs organizmas be geležies greičiau nusilpsta, tampa ne toks atsparus, todėl gali greičiau susirgti, ypač padidėja infekcinių ligų rizika. Nėščiosios turėtų susirūpinti, nes be geležies jų nešiojamas kūdikis gali gimti per anksti ar mažesnio nei įprasta svorio.

SVARBU pastebėtų organizmo siunčiamų ženklų neignoruoti, o kuo greičiau išsitiirti kraują ar pradėti vartoti geležies preparatus.



GELEŽIES ŠALTINIAI

Žmogui reikiamą geležies kiekį galima pasisavinti iš tam tikrų maisto produktų. Tarp jų yra ne tik raudona mėsa, bet ir kepenėlės, burokėliai, pupelės, granatai, mėlynės. Norint padidinti geležies kiekį organizme reikia valgyti produktus, praturtintus vitaminu C. Jei tinkama mityba nepadeda atstatyti geležies kiekio, verta kreiptis į vaistininkus, kurie patars, kokius papildus rinktis.

Jei jaučiate minėtus simptomus, būtina kreiptis į gydytoją, nes geležies trūkumas gali sukelti rimtų sveikatos problemų, pavyzdžiui, anemiją.

Geležis yra labai svarbi organizmui, nes dalyvauja daugelyje gyvybiškai svarbių procesų. Ji reikalinga normaliai deguonies pernašai, energijos apykaitai, normaliai imuninės sistemos veiklai, taip pat normaliam raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymui. Geležis yra būtina smegenų ląstelių vystymuisi, fiziniam augimui, hormonų sintezei ir raumenų apykaitai.



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS

GELEŽIES NAUDA:

- **Deguonies pernaša:** Geležis yra hemoglobino, pagrindinio raudonųjų kraujo kūnelių baltymo, dalis. Hemoglobinas perneša deguonį iš plaučių į kitus organizmo audinius ir organus.
- **Energijos gamyba:** Geležis dalyvauja energijos apykaitos procesuose, padeda organizmui gauti energijos iš maisto.
- **Imuninės sistemos stiprinimas:** Geležis yra svarbi imuninės sistemos veiklai, padeda organizmui kovoti su infekcijomis.
- **Pažinimo funkcijų palaikymas:** Geležis yra svarbi smegenų veiklai ir pažinimo funkcijoms.
- **Sumazina nuovargį:** Geležis padeda sumažinti nuovargį ir pagerinti fizinę ištvermę.
- **Gerina plaukų, odos ir nagų sveikatą:** Geležis padeda palaikyti sveiką plaukų, odos ir nagų būklę.

VITAMINO C DERINIMAS SU GELEŽIMI

Vitamino C derinimas su geležimi labai pagerina geležies įsisavinimą ir suteikia daug naudos sveikatai. Vitaminas C gali iki keturių kartų padidinti necheminės geležies pasisavinimą, o tai padeda išvengti geležies stokos anemijos ir pagerina energijos lygį. Šis derinys taip pat skatina geresnį protinį aiškumą ir palaiko imuninę sistemą, mažindamas lėtinių ligų riziką. Kad gautumėte kuo daugiau naudos, vitamino C ir geležies vartokite kartu valgio metu ir venkite daug kalcio turinčio maisto. Vitamino C turtingus maisto produktus, pavyzdžiui, citrusinius vaisius, vartokite kartu su geležies šaltiniais, pavyzdžiui, raudona mėsa ar ankštinėmis daržovėmis. Sužinoję daugiau apie ypatumus, galite dar labiau optimizuoti maistinių medžiagų pasisavinimą.