

MULTIWITAMINA DLA OSOB 50+ 60 szt 24 witamin i min



cena: 22,99 PLN

Opis słownikowy

Czas dostawy	1 dzień roboczy
Opakowanie	60 sztuk
Postać	Tabletki
Producent	Synoptis
Rejestracja	suplement diety
Substancja czynna	złożone
Zastosowanie	Witaminy

Opis produktu

24 witaminy i minerały. Kompleksowe wsparcie organizmu osób po 50. roku życia.

Opakowanie

60 szt. tabletek powlekanych / Suplement diety

Dawkowanie

1 tabletkę / dzień

Składniki

180 mg wapnia

140 mg fosforu

115 mg magnezu

120 mg witaminy C

24 mg niacyny

18 mg witaminy E

9 mg kwasu pantotenowego

7 mg cynku



3 mg żelaza

2.1 mg witaminy B6

2.1 mg ryboflawiny (witaminy B2)

2 mg manganu

1.65 mg tiaminy (witaminy B1)

800 µg witaminy A

700 µg miedzi

300 µg kwasu foliowego

120 µg jodu

75 µg biotyna

50 µg molibdenu

45 µg selenu

40 µg chromu

40 µg witaminy K

10 µg witaminy D

3 µg witaminy B12

Działanie

utrzymanie zdrowych kości (wapń, fosfor, magnez, wit. D, wit. K, cynk, mangan) i zębów (wapń, fosfor, magnez, wit. D)

prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (magnez, wit. C, niacyna, jod, wit. B12, wit. B6, ryboflawina, tiamina, miedź, biotyna)

zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, wit. B6, ryboflawina, foliany, wit. B12)

prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. C, cynk, żelazo, wit. A, foliany, wit. D, wit. B6, selen, miedź, wit. B12)

zwiększanie przyswajania żelaza (wit. C), wspomaganie jego prawidłowego transportu w organizmie (miedź) oraz utrzymanie jego prawidłowego metabolizmu (wit. A, ryboflawina)

utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych (niacyna, wit. B6, foliany, biotyna, wit. B 12, tiamina, magnez, wit. C)

utrzymanie sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie (kwas pantotenowy)

utrzymanie prawidłowego widzenia (cynk, ryboflawina, wit. A)

prawidłowe funkcjonowanie serca (tiamina)

utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (chrom)

Dobry wybór

Duże opakowanie (60 tabletek)

Bogaty kompleks witamin i minerałów

Porcje składników aktywnych odpowiednie dla seniorów

Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) opracował Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Jest ona kierowana do osób zdrowych, a jej celem jest propagowanie zdrowego trybu życia i sposobu żywienia dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

Podstawą piramidy jest aktywność fizyczna, natomiast kolejne piętra ukazują różne grupy produktów spożywczych oraz proporcje, w jakich powinny być one spożywane w ramach codziennych posiłków. Najważniejsze zasady zdrowego żywienia zgodne z wytycznymi IŻŻ to:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny),
- połowę spożywanych posiłków powinny stanowić warzywa i owoce, a zalecany stosunek warzyw do owoców powinien wynosić $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$,
- spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- spożywanie nabiału w ilościach odpowiednich do wieku i stanu zdrowia (zapotrzebowanie na wapń jest większe u dzieci, kobiet w ciąży, kobiet po menopauzie i osób w starszym wieku),
- ograniczenie spożycia mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg tygodniowo – w zamian zalecane jest spożycie ryb, nasion roślin strączkowych i jajek,
- ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych na korzyść olejów roślinnych,
- unikanie spożywania słodyczy i cukru,
- ograniczanie ilości soli w posiłkach, zamiast soli zaleca się dodawanie ziół,
- picie ilości wody odpowiedniej do wagi, pogody i trybu życia,
- niespożywanie alkoholu.