

Восстанавливаем нервную и сосудистую системы с помощью витамина В9: вкусные продукты для здоровья

Чаще мы знаем витамин В9 под названием – фолиевая кислота, ещё до нашего рождения она начинает контролировать основные жизненные функции нашего организма.

Это настолько важный витамин, что даже малейший его дефицит мы сразу чувствуем: начинаются проблемы с сердцем, с работой мозга и нервной системы, с плотностью костной ткани и с состоянием полости рта. Или, к примеру, вы склонны к синдрому «беспокойных ног» - долго не можете уснуть из-за желания всё время двигать ногами, это достаточный повод, чтобы проверить, хватает ли в вашем рационе витамина В9.

Во избежание дефицита этого важного витамина многие страны принимают профилактические меры и добавляют фолиевую кислоту в разные продукты, например, в муку. Но такие способы так и не признаны эффективными, а, значит, нужно искать важный витамин в правильных продуктах.

ПОЧЕМУ НАМ ТАК ВАЖЕН ВИТАМИН В9?

Действительно, наш организм начинает нуждаться в фолатах (фолиевой кислоте) ещё в зачаточном состоянии, именно витамин В9 участвует в синтезе ДНК и построении здорового позвоночника и мозга.

В течение всей жизни фолаты поддерживают наши сосуды и сердце и положительно влияют на минеральную плотность костей. Кальций – первостепенен, но именно витамин В9 нужен для регуляции клеток – строителей костной ткани.

Соединение витаминов В9 и В12 - важный фактор для сохранения когнитивных функций и поддержания мозговой деятельности. Кстати, их источниками, зачастую служат одни и те же продукты, настолько мудра матушка Природа.

НАСЫЩАЕМ РАЦИОН ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ

Сразу оговоримся, что иногда витамина B9 не хватает в организме не только потому, что его не хватает в питании, а из-за плохой работы пищеварительной системы, которая не усваивает полезные микронутриенты. В таком случае и в случае дефицита витамина B9 в рационе лучше принимать фолиевую кислоту(https://shop.pro-zdorovie.ru/biodobavki/folievaya-kislota-folic-acid/?sp_hrase_id=5559) в биологически активных добавках, она отлично усваивается.

Главным её источником должно быть правильное питание.

Основными источниками B9 являются:

- печень (богаче всего печень птицы), почки;
- овощи (свекла и капуста);
- фрукты;
- бобовые (нут, маш, чечевица, горох);
- листовая зелень, спаржа;
- соя;
- желток яйца;
- бурый рис и пшено.

Если что-то из этих продуктов есть в каждом вашем дне, то фолатов должно хватать.

Бывает, что трудно составить полезный для себя рацион самостоятельно. Ведь организму нужно столько витаминов и микроэлементов, что удержать это в голове абсолютно невозможно. В таком случае лучшим решением будет посетить профессионального нутрициолога или самостоятельно закончить курсы о правильном питании. Почитать о них более подробно вы можете на сайте «Путь к здоровью» (Ссылка в описании к этому каналу).

Проверка уникальности

Уникальность: **100.00%**

[Получить ссылку на проверку](#)

[Зафиксировать уникальность](#)

[Получить кнопку уникальности](#)

Подробнее

Восстанавливаем нервную и сосудистую системы с помощью вита

Чаще мы знаем витамин B9 под названием – фолиевая кислота, еи функции нашего организма.

Это настолько важный витамин, что даже малейший его дефицит нервной системы, с плотностью костной ткани и с состоянием по. долго не можете уснуть из-за желания всё время двигать ногами, витамина B9.

Во избежание дефицита этого важного витамина многие страны п лезные продукты, извлекаем в муку. На такие способы так и не по