B9 – Folati (Folna kislina)

B9 – Folati (Folna kislina)

www.diagnosticni-laboratorij.si/preiskave/folati-folna-kislina

www.betaplus.hr/aktualno/blog-nasih-lijecnika/folna-kiselina-ili-folati

www.fitness.com.hr/prehrana/nutricionizam/Folati-i-folna-kiselina-razlika-rizici.aspx

POZOR!

V cenenih multivitaminih je umetna folna kislina, ki se na receptorje veže bolje kot koristni in naravni folati (poparjen in NE prekuhan brokoli, špinača). S tem se naredi dvojno škodo: prepreči se vezavo naravnih folatov in še za pretvorbo umetne folne kisline v naravne folate rabimo precej energije in tudi zdrav gen MTHFR, ki pa je v cca 10 do 25% (odvisno od rase) populacije že poškodovan! Zato je priporočljivo jemanje folatov in ne folne kisline!

Vloga v telesu

Folati so pomembni pri delitvi celic, še posebno prvi mesec nosečnosti. Ob pomanjkanju pride do spontanih splavov, če pa se otrok slučajno rodi, ima hude posledice.

Znaki pomanjkanja

Viri

Križnice (brokoli, špinača, zelje), zeleno listnata zelenjava, vendar je ne smemo preveč pregreti, ker temperatura folate uničuje. Dovolj je, da se jo popari za 2 minuti.

Doziranje

Opombe