

Witaminy FLP we współczesnej profilaktyce



dr Jerzy Oleszkiewicz



PODSUMOWANIE

W poprzednim miesiącu zamieściliśmy ostatni artykuł dr. Jerzego Oleszkiewicza, poświęcony znaczeniu witamin dla naszego zdrowia. Aby dopełnić tematu substancji odżywczych, publikujemy jeszcze dwie informacje:

Co to są aminokwasy?

- Są to „cegiełki” budujące białka.
- Bez aminokwasów nie powstałoby życie na Ziemi.
- Niezbędne są do wszystkich procesów biochemicznych organizmu, czyli dla zdrowia.

Co to jest chelatacja?

- Jest to łączenie minerałów z aminokwasami.
- Czemu służy? Zapewnia, że minerały zostaną wprowadzone do wnętrza komórki ciała i spełnią swoją biologiczną rolę.
- Minerały nieschelatowane mogą być nieprzyswajalne.

Informacje o poszczególnych witaminach znajdziesz w następujących numerach z 2007 roku:

luty – **omega 3**

marzec – **witamina E**

kwiecień – **witamina A**

maj – **witamina C**

czerwiec – **witamina D**

lipiec i sierpień – **witaminy z grupy B**

