

Mlade žene imaju sve manje folne kiseline

Autor Ivy
Wednesday, 10 January 2007

Isviše je dobro poznata èinjenica da je za vrijeme trudnoæe potrebno poveæati unos folata (vitamin B12) poradi prevencije defekata razvoja živèanog sustava (u stadiju neuralne cijevi) i razvoja spine bifide.

Isviše je dobro poznata èinjenica da je za vrijeme trudnoæe potrebno poveæati unos folata (vitamin B12) poradi prevencije defekata razvoja živèanog sustava (u stadiju neuralne cijevi) i razvoja spine bifide. Unatoè tome sve više mladih žena pokazuje smanjenje koncentracije folata (pad i do 16%) vrlo vjerojatno kao posljedicu prehrane osiromašene ugljikohidratima te poveæanom konzumacijom integralnog kruha.

Èinjenica je to bazirana na analizi nalaza krvi 4,500 amerièkih žena, starosti 15 do 44 godina, između 1999 i 2004. No zašto? Prehrana i ponovno prehrana. Nije jasno zbog èega, ali pretile osobe metaboliziraju folate na drugaèiji naèin nego mršavije osobe. Posljedièno tome potreban je i poveæani unos.

S druge strane FDA je još 1998. godine zapoèela sa dodavanjem folne kiseline (umjetnog oblika B12 koji se lakše metabolizira) rafiniranom kruhu, pahuljicama i ostalim proizvodima napravljenim od takvog brašna. Integralno je brašno ostalo izvan takve regulative jer veæ u startu sadrži malu kolièinu folata koji se preradom u bijelo brašno gubi. Ko æe ga znati da to nije dovoljno. Svemu tome pridonijele su i dijete siromašne ugljikohidratima u ranim danima i godinama ovog novog stoljeæa. Izbjegavajuæi brašno i kruh žene su nesvjesno poèele izostavljati i folnu kiselinu. Nadamo se ne do poroðaja... 400 mikrograma folne kiseline dnevno u obliku nadomjestaka prehrane dovesti æe tijelo na svoje.