

Полезен ли гематоген?

Состав гематогена

Несомненно, гематоген полезен тем, что в его составе имеется много ценных питательных веществ – белков, углеводов, жиров, микроэлементов. Однако, основной ингредиент гематогена все-таки железо, без которого невозможно формирование в крови эритроцитов – красных кровяных телец. В гематогене железо содержится в виде железосодержащего белка – гемоглобина, который отлично усваивается организмом.

Польза гематогена

Эффект и польза гематогена заключается в общеукрепляющем, профилактическом действии на организм. Этот специализированный пищевой продукт активно используют в качестве вспомогательного средства при профилактике и даже лечении многих опасных заболеваний. Регулярный прием гематогена повышает уровень гемоглобина в крови, нормализует естественный процесс кроветворения. Гемоглобин является еще и полноценным источником аминокислот, нужных организму для нормальной работы всех систем.

Трудно переоценить пользу гематогена для профилактики анемии – болезни, возникающей из-за нехватки в организме железа. Гематоген рекомендуется применять при повышенной утомляемости, интенсивных умственных и физических нагрузках. Особенно полезен гематоген детям. Вкусный продукт восполняет недостаток в их питании витаминов, белков и микроэлементов.

Вред гематогена

Говоря о том, как полезен гематоген, нужно предупредить о противопоказаниях к его применению. Поскольку в состав продукта входит много компонентов, то может быть их индивидуальная непереносимость.

В связи с тем, что гематоген содержит много легкоусвояемых углеводов, гематоген не показан страдающим сахарным диабетом. Ежедневная норма употребления детям с 3 лет по 30 граммов в день.

В 100% учреждений образования нашего района, в которых имеются буфеты, в продаже реализуется гематоген. Врачи рекомендуют родителям при выборе сладостей для ребенка отдавать предпочтение гематогену, вместо шоколада и конфет.

Врач-гигиенист Саморукова Л.А.