

Fórmula de Zeal: Glosario de Nutrientes

El glosario está en orden de los ingredientes de etiqueta

Salvado de Arroz Estabilizado y Germen de Arroz Soluble

El salvado de arroz estabilizado es una fuente única y natural de vitaminas y minerales esenciales, aminoácidos esenciales, ácidos grasos de omega-3, 6 y 9, y fibra soluble e insoluble. Contiene la fibra dietética, proteína y una variedad de antioxidantes benéficos. El salvado de arroz estabilizado también contiene vitaminas, antioxidantes y nutrientes que puede apoyar los niveles saludables de colesterol, mantener la función natural del sistema inmune, al igual que apoyar las defensas natural del cuerpo contra los radicales libres.

Fructooligosacárido (FOS) de la raíz de achicoria

Fructooligosacárido (FOS) forma parte de un grupo de fibras dietéticas conocidas como "prebióticos" que apoyan un sistema digestivo saludable y promueve un balance de bacteria saludable en el tracto intestinal. El FOS en Zeal es la raíz de achicoria.

Fructosa cristalina

Una azúcar sencilla que se encuentra en la miel y fruta y es parte de las azúcares más complicadas como sacarosa (azúcar de caña). La fructosa tiene menos impacto en los niveles de azúcar en la sangre que otras azúcares, incluyendo la miel, almidón de maíz de alta fructosa y azúcar blanca. La fructosa cristalina es más dulce que otro tipo de azúcar, lo que permite usar menos para el mismo nivel de dulzura. La fructosa cristalina es por los menos 98% de fructosa con el resto hecho de agua y minerales.

Ácido cítrico

El ácido cítrico es un ácido débil que ocurre naturalmente que ocurre en grandes cantidades en las frutas y vegetales, más comúnmente en las frutas cítricas. Se usa como parte de los sistemas de sabor y un preservativo natural. Apoya el metabolismo.

Polvo de guaraná con cafeína natural

Guaraná es una planta trepadora en el familia de maple, que proviene de la cuenca amazónica y es especialmente común en Brasil. Guaraná tiene hojas grandes y racimos de flores, y es mejor conocida por las semillas de su fruta, que son del mismo tamaño que un grano de café. Como un suplemento dietético, guaraná es un estimulante natural ya que sus semillas contienen casi el doble de la cafeína concentrada que se encuentra en los granos de café (hay alrededor del 2-4.5% de cafeína en las semillas de guaraná comparado a 1-2% en los granos de café).

Polvo mineral iónico y minerales fúlvicos

Los minerales iónicos son bien absorbidos por las células en el tracto intestinal. Estos minerales pueden ser usados fácilmente en bastantes actividades fisiológicas, incluyendo el transporte de nutrientes, reacciones de enzimas, metabolismo y apoyo del sistema inmune. Los minerales iónicos también tienen un papel importante en apoyar un balance saludable de ácido/alcalino. Los minerales fúlvicos contienen electrolitos, apoyan el transporte de nutrientes y reacciones de enzimas, aumentan la asimilación de minerales y apoyan el sistema inmune.

Stevia

También conocido como la hoja dulce, stevia es una hierba conocida en Sudamérica o América del Sur. Stevia tiene poco efecto en la glucosa de la sangre y se usa como un endulzante natural de alta intensidad alrededor mundialmente.

Polvo de sábila

La sábila se usa como suplemento dietético para mantener un sistema gastrointestinal saludable. La sábila también se conoce como el lirio del desierto, la planta de quemaduras y la bilis del elefante. Se cree que la sábila tiene su origen en Sudán y ha sido usado por sus beneficios por más de 6,000 años. Las grandes virtudes de esta planta ha sido reconocido por muchas civilizaciones, incluyendo los egipcios, españoles, persas, griegos, italianos, africanos, japoneses e indios. La planta de sábila contiene bastantes fitoquímicos, incluyendo manano, polisacáridos, lectinas y antraquinona que se consideran benéficos.

Moringa oleífera

Moringa oleífera es un árbol que crece en las colinas de las Himalayas en el norte de India. También se cultiva en África, Centro y Sur América. Moringa oleífera es una planta con multusos para la comida humana y se conoce por sus beneficios saludables mundialmente. Moringa oleífera contiene aminoácidos esenciales, carotenoides en sus hojas y bastantes fitonutrientes que apoyan la idea de usar esta planta como suplemento nutricional.

Gotu Kola

Una planta delgada y trepadora que comúnmente crece en las áreas pantanosas de India, Sri Lanka, Madagascar, Sudáfrica y los trópicos. Gotu kola se usa tradicionalmente como un tónico para la memoria saludable, función cognitiva y el bienestar mental. Gotu kola puede ayudar en asistir las funciones del sistema inmune y apoyar la producción del colágeno y cartilago del cuerpo. Los estudios también han demostrado que gotu kola ayuda para el relajamiento y promueve un estado de ánimo positivo.

Maca

Maca es un vegetal raíz crucífero de los Andes del Perú y Bolivia, y pertenece a la misma familia que el brócoli, repollo, coliflor, rábano y nabo. Es la única planta comestible con la habilidad de crecer en las alturas de 9,000 a 14,500 pies y sobrevivir las duras condiciones del tiempo, tierra rocosa y aire escaso. Maca ha sido cultivada por más de mil años y ha sido usada históricamente por los habitantes andinos como un adaptógeno para mejorar el vigor, resistencia, energía, balance de hormonas y apoya un estado de ánimo saludable. Maca es una fuente de aproximadamente 60 fitonutrientes incluyendo los alcaloides, taninos, saponinas y glucosinatos.

Beta Glucano

La fibra soluble conocida como beta-D-glucano. Estos componentes a menudo se refieren como beta-glucanos y son parte de la clase de polisacáridos no digeribles ampliamente encontrados en la naturaleza en fuentes como la avena, cebada, levadura, algas y champiñones. Los estudios han mostrado que una dieta saludable incluyendo el beta-glucano puede ayudar en mantener los niveles de sangre y glucosa saludable.

Lichi

El nombre científico lichi chinensis está en la familia del jaboncillo y es el único miembro de su género, lo que significa que es el único en el mundo. Es un árbol de fruta que puede crecer en los climas tropicales y subtropicales. Lichi contiene vitaminas, minerales, y nutrientes incluyendo la vitamina C, vitamina B6, niacina, riboflavina, ácido fólico, cobre, potasio, fósforo, magnesio y manganeso. También es una gran fuente de fibra dietética, proteína, proantocianidinas y componentes polifenoles. La lichi es celebrada mundialmente por sus beneficios saludables que son debido a la riqueza de nutrientes y componentes orgánicos presentes en la fruta.

Alfalfa

La palabra "alfalfa" viene de la frase árabe, al-fac-facah, lo que significa el "padre de toda la comida." Es lógico que la alfalfa es extremadamente nutritivo. El sistema de raíz extenso permite que la planta absorba bastantes nutrientes, incluyendo minerales esenciales de la tierra. La alfalfa contiene vitaminas esenciales incluyendo la gama entera de la vitamina B, A, D, E y K. La alfalfa es una fuente de hierro, niacina, biotina, ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo, potasio y clorofila. Comparado a otras plantas, la alfalfa es muy alta en proteína y aminoácidos.

Extracto de brócoli (brote)

El extracto del brote de brócoli es la forma purificada en polvo de los brotes de brócoli. Los brotes de brócoli se secan y se reducen para formar un extracto. Los beneficios del brote de brócoli son similares a los beneficios de comer el brócoli maduro – solo son más potentes. El extracto proporciona niveles más altos de los nutrientes claves del brócoli a su cuerpo, lo que significa que los beneficios de salud pueden aumentar. Los beneficios del brócoli y brote de brócoli incluyen el apoyo a la salud de los huesos, el envejecimiento saludable, mejor digestión y desintoxicación corporal natural.

Arándano rojo

El arándano rojo es una de las mejores fuentes baja en calorías de vitamina C y fibra, con alrededor de 45 calorías por taza. De los antioxidantes que apoyan la salud, los arándanos rojos son mejores que cualquier otra fruta y vegetal – incluyendo fresas, espinaca, brócoli, uvas rojas, manzanas, frambuesas y cerezas. Los beneficios del arándano rojo para la salud del tracto urinario también se conocen y son apoyados por múltiples estudios clínicos.

Extracto de cardo mariano

Una planta nativa al Mediterráneo que crecen silvestres alrededor del norte de Europa. El extracto de cardo mariano se ha estudiado en relación del apoyo del hígado saludable y por proporcionar otros beneficios antioxidantes importantes.

Extracto de bacopa

Bacopa también se conoce como brahmi. Es una hierba conocida tradicionalmente usada en el sistema Ayurvédico y se usa para apoyar la función normal de la memoria y el cerebro. El extracto tiene propiedades antioxidantes potentes y puede proveer el apoyo natural para la función del sistema nervioso y el cerebro.

Ashwagandha

Un arbusto bajo encontrado en África, el Mediterráneo y la India. Ashwagandha ha sido usado ampliamente en el sistema de salud Ayurvédico indio tradicional. Se usa para facilitar la salud en general y promueve la longevidad. Algunos estudios también han indicado un efecto positivo de antioxidantes y anti-estrés.

Extracto de té verde

Se ha usado para promover la salud y el bienestar en China desde 2737 B.C., el té verde (camellia sinensis) es naturalmente rico en polifenoles y bioflavonoides. Por cierto, puede ser uno de los antioxidantes más poderosos en el mundo al proporcionar una protección hasta 200 veces más fuerte de los radicales libres que otras fuentes de antioxidantes. Las partes útiles del té verde son el brote, hoja y tallo. Puede ser preparado como una bebida que puede tener algunos efectos de salud o un “extracto” puede ser hecho de las hojas. El té verde se usa para apoyar el estado de alerta mental y para pensar claramente. Los antioxidantes y otras sustancias en el té verde han mostrado tener bastantes beneficios de salud.

Arándano azul silvestre

El arándano azul silvestre es una comida rica en nutrientes llenas de fibra, minerales y antioxidantes. Comparado con muchas otras frutas, los arándanos azules silvestres son entre los más potentes en la capacidad de antioxidantes por porción. Los componentes antioxidantes en los se encuentran su colorido de azul profundo. Estas antocianinas, una subclase de fitonutrientes llamadas flavonoides, se conocen por sus antioxidantes potentes relacionados al envejecimiento saludable y mantenimiento de la buena salud a cualquier edad

Extracto de cúrcuma

Un condimento que contiene curcuminoides, que es un grupo de componentes bioactivas. El curcuminóide bioactivo mayor es curcumina, un pigmento amarillo con un sabor y aroma característico. La curcumina es un antioxidante potente y los estudios clínicos indican que la curcumina muestra una variedad de beneficios de la salud y asiste en mantener la función inmune.

Gingseng rojo (gingseng panax)

El gingseng panax es una planta que crece en Corea, el noreste de China, y el extremo oriente de Siberia. Contiene muchas sustancias activas importantes llamadas ginsenósidos o panaxósidos. El gingseng panax es un adaptógeno que ayuda a la gente con el estrés y es un tónico general para mejorar el bienestar. El ginseng panax apoya la concentración, memoria, eficiencia en el trabajo, resistencia física y músculos de los efectos secundarios del ejercicio vigoroso y resistencia atlética.

Yerba Mate

Yerba mate, que es muy popular en Brasil, Paraguay y Argentina, es una planta que contiene cafeína y otros fitoquímicos que son un estimulantes para apoyar el cerebro, corazón y otras partes del cuerpo. La yerba mate se usa tradicionalmente para aliviar la fatiga mental y física.

Kudzu

Kudzu es un vid que fue introducido en Norte América en 1876 en el sureste de los EE.UU. Kudzu apoya la circulación de la sangre saludable y ha sido usada en China por sus beneficios saludables desde por lo menos 200 B.C. Los estudios tempranos sugieren que tomar una combinación de suplemento que contenga las kudzu isoflavonas con otros ingredientes puede mejorar la actuación del ejercicio en algunas personas. Los estudios también sugieren que Kudzu puede proveer beneficios adicionales para el control de peso saludable.

Hinojo

El hinojo es una hierba perenne con olor agradable y flores amarillas. Es originalmente del Mediterráneo pero ahora se encuentra por todo el mundo. Las semillas secas de hinojo se usan a menudo como una especie con sabor a anís. En las comidas y bebidas, el aceite de hinojo se usa como agente de sabor. El hinojo puede proporcionar el apoyo nutricional para la función saludable del pulmón y digestión.

Goji

Esta baya de color anaranjado-rojo encendido viene de un arbusto de China y ha sido consumido por generaciones debido a su beneficio percibido del envejecimiento saludable. Con el tiempo, la gente también ha comido goji para apoyar los niveles de azúcar en el sangre saludable y mantener el presión de sangre normal.

Acai

Acai, pronunciada A-sa-E, es una palma que se distribuye ampliamente en las áreas norteñas de Sudamérica por el Río Amazonas. Como alimento, la acai se come cruda y en jugos. En la fabricación, acai se usa como un colorante morado natural de alimentos. Acai contiene una gran variedad de antioxidantes, con algunos que son únicos a esta fruta. Los antioxidantes se creen que protegen a las células de cuerpo de los efectos de las reacciones químicas con el oxígeno (oxidación). Según algunos estudios, acai tiene más antioxidantes que los arándanos rojos, las frambuesas, moras, fresas o arándanos azules.

Polvo de jugo de noni

Noni es un árbol siempre verde en las islas pacíficas, el sureste de Asia, Australia e India que a menudo crecen cerca de las áreas donde hay lava. Noni contiene muchos nutrientes esenciales y fitonutrientes incluyendo el potasio. Algunas de estas sustancias puede apoyar la actividad celular en el cuerpo y el sistema inmunológico.

Clórela

Clórela es un tipo de alga azul-verde que crece en agua fresca y la planta entera puede ser usada para hacer suplementos nutricionales. Clórela se consume como un polvo o se hace en tabletas y extractos líquidos. Contiene lo que se llama el “factor de crecimiento de clórela,” que es descrito como un extracto soluble en agua de clórela conteniendo fitoquímicos incluyendo aminoácidos, péptidos, proteínas, vitaminas, azúcares y ácidos nucleicos. Clórela es una buena fuente de proteína, grasas, carbohidratos, fibra, clorofila, vitaminas y minerales.

Extracto de semilla de uva

El extracto de semilla de uva proviene de las semillas molidas de uvas de vino tinto. Las uvas – juntas con sus hojas y savia – han sido consumidos por sus beneficios saludables por toda Europa por miles de años. El extracto de semilla de uva contiene fitoquímicos que pueden apoyar la circulación saludable y la salud en general.

L-Arginina

Arginina, también conocido como L-arginina, es un aminoácido involucrado en un número de funciones diferentes en el cuerpo. Estos incluyen el apoyo a la función del riñón saludable, la función inmune y de hormona normal. Como componente natural de muchos alimentos, arginina ha ganado la atención en particular por sus posibles beneficios de salud del corazón. En el cuerpo, el aminoácido arginina puede ser convertida en óxido nítrico que ayuda a los vasos sanguíneos a relajar y también ayuda a mantener la circulación saludable. Los alimentos ricos en arginina incluyen la carne roja, pescado, aves, germen de trigo, granos, nueces, semillas y productos lácteos. El L-arginina en Zeal proviene de una fuente de planta, lo que lo hace apto para los veganos.

Glicina

Glicina es un aminoácido que es un bloque de construcción para la proteína. El cuerpo usa glicina para hacer una variedad de proteínas. Glicina también es involucrada en la transmisión de las señales químicas en el cerebro. No se considera un "aminoácido esencial" porque el cuerpo puede crearlo de otros químicos. Una dieta típica contiene dos gramos de glicina diaria. Las fuentes primarias son alimentos ricos en proteína como la carne, pescado, lácteos y legumbres. La glicina en Zeal proviene de una fuente de planta, lo que hace apto para los veganos.

Lisina

Lisina es un aminoácido esencial que es un bloque de construcción de la proteína. L-lisina desempeña un gran papel en absorber calcio, crear la proteína para los músculos y la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. La lisina en Zeal proviene de una fuente de planta, lo que hace apto para los veganos.

Tirosina

Tirosina es uno de los aminoácidos esenciales, que son los componentes básicos de las proteínas. Se sintetiza en el cuerpo a partir de L-fenilalanina. La Tirosina se cree que mejora la energía mental y la concentración sirviendo como precursor de las hormonas neurotransmisores epinefrina, norepinefrina y de la tiroides. Como un nutriente fortificada, Tirosina se deriva de fuentes animales y no es vegetariana vegano.

Ornitina

La ornitina se usa para mejorar la actuación atlética. Los estudios tempranos sugieren que tomar ornitina oralmente puede reducir la fatiga y mejorar las medidas de la actuación atlética. Tomando ornitina con arginina parece mejorar la fuerza y potencia en los levantadores de pesas.

Sabores Naturales y Colores Naturales

El término de sabor natural o sabor natural se define como un aceite esencial, oleoresina, esencia o extracto, hidrolizado de proteína, destilado, o cualquier producto que sea rostizado, calentado o enzimolisis, que contiene los constituyentes obtenidos de un condimento, fruta o jugo de fruta, vegetal o jugo de vegetal, levadura comestible, hierba, corteza, brote, raíz, hoja o material de planta similar, carne, mariscos, aves, huevos, productos lácteos o productos fermentados, cuya función significativa en el alimento es el sabor en vez de nutrición. Al contrario, el término de sabor artificial significa que cualquier sustancia, con una función de dar sabor, que no proviene de un condimento, fruta o jugo de fruta, vegetal o jugo de vegetal, levadura comestible, hierba, corteza, brote, raíz, hoja o material de planta similar, carne, mariscos, aves, huevos, productos lácteos o productos fermentados.

VITAMINAS Y MINERALES

Sodio

El sodio es un mineral que se presenta en pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos naturales. Sodio es un mineral ion predominante en el fluido extracelular. El sodio funciona con cloruro y bicarbonato para mantener un balance de iones positivos y negativos (partículas eléctricamente cargadas) en nuestros fluidos y tejidos del cuerpo. El sodio es un componente vital de los nervios como estimula la contracción de los músculos. También ayuda a mantener el calcio y otros minerales solubles en la sangre, y también estimula las glándulas adrenales. Pero consumir demasiado sodio puede ser asociado con los efectos negativos, incluyendo problemas manteniendo los niveles de presión de sangre saludables.

Citrato de potasio

El potasio es un mineral electrolito esencial que le ayuda a su corazón, músculos, riñones, nervios y sistema digestivo a funcionar bien. El potasio tiene un papel en muchas funciones corporales, incluyendo la transmisión de señales de nervio, contracciones de músculos, balance de fluidos y varias reacciones químicas. El citrato de potasio es una combinación bien absorbida de potasio y ácido cítrico.

Retinol palmitato (vitamina A)

A diferencia a las otras formas "pro-vitamina A" como beta-caroteno, esta fuente pre-formada de vitamina A no necesita ser convertida en vitamina A dentro del cuerpo.

Retinol es una forma pura de la vitamina encontrada en los vegetales verdes y amarillos, yema de huevos, leche entera, carne, pollo y aceite de hígado de pescado. Es esencial para el desarrollo de la vista y huesos y tiene una función en la salud de la visión. Retinol también es muy popular en los productos de cuidado de piel porque la piel la convierte naturalmente en ácido retinoico que ayuda a estimular la producción de colágeno, aumenta el rejuvenecimiento celular y cierra el tamaño de los poros, creando la piel más suave.

Ácido ascórbico (vitamina C)

La vitamina C es el antioxidante soluble de agua principal del cuerpo y es esencial para la formación del colágeno y defensa inmune. Casi todos los animales pueden producir su propia vitamina C, pero porque los humanos no pueden, debemos obtener esta vitamina de los alimentos y otras fuentes. Las buenas fuentes de la vitamina C son las frutas frescas, vegetales y especialmente las frutas cítricas. La vitamina C también puede ser fabricada en un laboratorio.

Hierro

El papel del hierro en la biología es de formar redes con el oxígeno molecular en la hemoglobina y mioglobina. El hierro es un componente esencial de la hemoglobina y proteína de células rojas de sangre que mueve el oxígeno de los pulmones a los tejidos. Como componente de la mioglobina, una proteína que le proporciona oxígeno a los músculos, el hierro apoya el metabolismo. El hierro también es necesario para el crecimiento, función celular normal y síntesis de algunas hormonas y tejido conectivo.

Vitamina E (D-alfa tocoferol)

La vitamina E es una vitamina liposoluble que se requiere para la función adecuada de los órganos en el cuerpo. También es un antioxidante importante que ayuda al cuerpo para frenar los procesos que dañan las células. Como el antioxidante liposoluble principal del cuerpo, se incorpora directamente a las membranas celulares donde las protege de los radicales libres dañinos. Se encuentra en muchos alimentos a base de plantas, incluyendo los aceites de vegetales, cereales, frutas, vegetales, aceite de germen de trigo, carne, aves y huevos.

Tiamina (vitamina B1)

Tiamina es una vitamina también llamada vitamina B1 que necesita nuestros cuerpos para usar adecuadamente los carbohidratos. La vitamina B1 se encuentra en bastantes alimentos como la levadura, granos de cereal, frijoles, semillas y carne. Se usa a menudo con otras vitaminas B y se encuentra en muchos suplementos dietéticos complejos de vitamina B. Los complejos de la vitamina B generalmente incluyen la vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina/hiacinamida), vitamina B5 (ácido pantoténico), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cianocobalamina) y ácido fólico.

Riboflavina (vitamin B2)

Riboflavina es una vitamina B que apoya los ojos, cabello, piel, uñas saludables y se involucra en la regeneración de glutación, uno de carroñeros principales del cuerpo contra los radicales libres. Riboflavina se requiere para el desarrollo y función adecuada de la piel, el forro del tracto digestivo, células sanguíneas y muchas otras partes del cuerpo.

Se puede encontrar en ciertas comidas como los nueces, harina enriquecida, vegetales verdes, leche, carne y huevos. La riboflavina se usa frecuentemente en combinación con otras vitaminas B en los productos de complejo de vitamina B.

Niacinamida (vitamina B3)

Niacina se convierte a niacinamida cuando se toma en cantidades excesivas que el cuerpo necesita. Niacina y niacinamida se disuelven fácilmente en el agua y son bien absorbidas cuando se toman oralmente. Niacina y niacinamida ambas son formas de la vitamina B3. Vitamin B3 se encuentra en muchos alimentos como la levadura, vegetales verdes, frijoles, granos de cereal, carne, pescado, leche y huevos. Niacina y niacinamida también se encuentran en muchos suplementos complejos de la vitamina B con otras vitaminas B. Las diferentes forma de la vitamina B3 ofrecen diferentes beneficios para el cuerpo. Por ejemplo, la niacina a demostrado apoyar los niveles de lípidos sanguíneos saludables, incluyendo el colesterol, mientras la niacinamida puede ayudar con la regulación de la azúcar en la sangre.

Pyridoxina hcl (vitamina B6)

Pyridoxina se necesita para usar adecuadamente los azúcares, grasas y proteínas en el cuerpo. También se requiere para el crecimiento y desarrollo adecuado del cerebro, nervios, piel y muchas otras partes del cuerpo. Es esencial para la formación de proteínas, neurotransmisores, células sanguíneas rojas, anticuerpos, y componentes como hormonas llamadas prostaglandinas.

Vitamina D

Vitamina D es un nutriente esencial asociado principalmente con la salud de los huesos y de apoyo a los niveles de calcio y fósforo en el cuerpo sano. Investigaciones recientes han demostrado que puede haber una variedad de otros beneficios para la salud asociados con el mantenimiento de los niveles de vitamina D sanos, incluyendo el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable. Mientras que el cuerpo tiene la capacidad de producir vitamina D en virtud de la acción de la luz solar sobre la piel, muchas personas viven en zonas donde la luz solar es limitado o no salen al sol suficiente para mantener niveles saludables de vitamina D. El uso de productos de protección UV en el cuidado personal y productos de protección solar también puede tener un impacto en la cantidad de vitamina D que produce el cuerpo. Hay dos formas de vitamina D que se encuentran en los alimentos y se añaden a los alimentos o se venden como suplementos alimenticios. La vitamina D2, ergocalciferol se encuentra en plantas, hongos como setas y algunos otros microorganismos. La vitamina D3 se deriva casi exclusivamente de fuentes de animales, incluyendo lanolina, que se encuentra en la lana de oveja. Como tal, la vitamina D2 es adecuado para las dietas veganos y la vitamina D3 no lo es. Si bien hay muchas opiniones diferentes acerca de qué forma es mejor, los estudios han encontrado poca diferencia en los efectos de D2 a D3 en comparación con consumos diarios o 1.000 UI o menos, lo que representa hasta el 250% de consumos diario recomendada.

Ácido fólico

El ácido fólico se necesita para el desarrollo adecuado del cuerpo humano y tiene que ver con producir ADN y varias funciones del cuerpo. Folato y ácido fólico son formas de una vitamina B soluble en agua. El folato ocurre naturalmente en la comida y el ácido fólico es la forma sintética de esta vitamina. Desde 1998, el ácido fólico ha sido agregado a los cereales, harina, pan, pasta, productos de panadería y galletas como es requerido por ley federal debido a sus asociación con los resultados de nacimientos saludables.

Metilcobalamina (vitamina B12)

La vitamina B12 se requiere para la función y desarrollo adecuado del cerebro, los nervios, células sanguíneas y muchas otras partes del cuerpo. La vitamina B12 es esencial a un sistema nervioso saludable y la función inmune adecuada. Se puede encontrar en alimentos como la carne, pescado y productos lácteos. Metilcobalamina se considera ser una forma más activa de la vitamina B12, comparada a la cianocobalamina, que se usa más comúnmente en los suplementos de dieta.

Biotina

La biotina se considera esencial por su papel en el metabolismo de aminoácidos, grasas y carbohidratos. Ha recibido atención por su habilidad en promover el cabello, piel y uñas saludables.

Ácido pantoténico (vitamina B5)

Considerado como la "vitamina anti-estrés," el ácido pantoténico tiene un papel importante en la función renal saludable y metabolismo celular. El ácido pantoténico también es una clave en la producción de los componentes vitales que ayudan a nuestros cuerpos a quemar carbohidratos y grasas.

Fósforo

Este mineral esencial trabaja con el calcio para formar huesos y dientes y es importante para el crecimiento celular, reparación de tejido y producción de energía. Los fosfatos normalmente se absorben de los alimentos y son químicos importantes en el cuerpo. Están involucrados en la estructura celular, transporte y almacenamiento de energía, función de vitamina y bastantes otros procesos esenciales a la salud.

Magnesio

Magnesio es un mineral que está presente en grandes cantidades del cuerpo con casi la mitad en los huesos y es importante en más de 300 reacciones químicas que ayudan a mantener el cuerpo funcionando bien. La gente obtiene magnesio de su dieta, pero algunas veces los suplementos de magnesio son necesarios si los niveles de magnesio están muy bajos, lo que es particularmente común entre las mujeres. El magnesio se requiere para el crecimiento y mantenimiento de los huesos y para la función adecuada de los nervios, músculos y muchas otras partes del cuerpo. En el estómago, el magnesio ayuda a neutralizar el ácido estomacal y mueve los heces a través del intestino.

Zinc

Uno de los minerales más comunes en nuestros cuerpos, el zinc ayuda en más de 200 reacciones de enzima esenciales. Sus papeles principales son en mantener la función inmune adecuada, la estructura de célula membrana, función de la glándula de la próstata, salud de la piel, estructura de carbohidratos y proteína. El Zinc se necesita para el crecimiento y mantenimiento adecuado del cuerpo humano. Se encuentra en varias reacciones de sistemas y biológicas. Legumbres, nueces y granos enteros también ofrecen niveles altos de zinc de fuentes de plantas, mientras las carnes, mariscos y productos lácteos también contienen niveles significativos de zinc.

Manganeso

Manganeso es un mineral que se encuentra en muchos alimentos de plantas, incluyendo los nueces, legumbres, semillas, té, granos enteros y vegetales verdes de hoja. Se considera un nutriente esencial porque el cuerpo lo necesita para funcionar adecuadamente. Manganeso también tiene que ver con muchos procesos químicos del cuerpo, incluyendo el colesterol, carbohidratos, proteína y también puede estar involucrado en la formación de los huesos.

Todos los materiales aquí tienen fines informativos y no pueden ser considerados como aviso médico o instrucción médica. Ninguna acción o falta de acción debe de ser tomada únicamente basada en los contenidos de esta información. Los lectores deben consultar a los profesionales de salud adecuados con cualquier asunto relacionado a su salud y bienestar. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA.