

Джордж Редмон (George Redmon)

НУЖНО ЛИ МУЖЧИНАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЖЕЛЕЗО?

Не секрет, что железо помогает поддерживать высокий уровень насыщения крови кислородом, что, в свою очередь, повышает энергетический уровень и улучшает восстановление. Железо также играет роль в процессе жиросжигания, участвуя в производстве L-карнитина, который осуществляет транспорт жирных кислот в митохондрии клеток для дальнейшего их использования в качестве источника энергии. Железо имеет ключевое значение в синтезе коллагена и эластина, важнейших составляющих соединительных тканей. Плюс ко всему, оно улучшает функцию нейротрансмиттеров, а также способствует процессу их образования и функционирования.

Спортивные физиологи считают, что нейротрансмиттеры обеспечивают правильную передачу сигналов по нервной системе, что очень важно для улучшения врожденных физиологических протоколов, поддерживающих уровень внутреннего анаболизма. Это все здорово, но есть несколько вопросов касательно приема добавок с железом мужчинами.

Проблема действительно есть, и ответ на вопрос, нужен ли мужчинам дополнительный прием железа, должен учитывать врожденные физиологические особенности, включающие способность к накоплению железа и тот факт, что мужчины не имеют менструаций, но подвержены такому заболеванию как гемохроматоз.

Способность к накоплению железа определяет, насколько ваш организм способен абсорбировать и использовать железо. Когда организм теряет способность нормально накапливать железо при помощи находящихся в кишечнике протеинов, исчезает воз-

можность направить этот незаменимый минерал в клетки для нормального использования. Данный процесс известен под названием «ферритиновый механизм», названный так из-за образуемого соединения с железом – ферритина. Когда данный механизм дает сбой, способность к усвоению железа резко снижается. Это может привести к железодефицитной анемии - процессу, при котором уменьшается количество красных кровяных телец, даже при условии, что ваша диета правильно сбалансирована, и вы принимаете определенное количество дополнительного железа.

В случае с железодефицитной анемией, даже если вы принимаете добавки с железом, большая его часть не усваивается. При нормальных условиях только 10-30 процентов принимаемого железа усваивается организмом, тогда как 70-90 процентов выводится. Еще одна сложность в том, что организм не способен адекватно регулировать или поддерживать необходимые запасы железа в костном мозге для производства гемоглобина - вещества, обеспечивающего транспорт кислорода в клетки, ткани и все органы и системы организма.

В добавление к этому, работа миоглобина - белка, по структуре схожего с гемоглобином, который обнаруживается в заполненных кислородом мышечных тканях и служит своего рода резервуаром для него - также может оказаться нарушенной, что приведет к уменьшению количества наполненных кислородом и активных красных кровяных клеток. В крайнем случае, когда в принципе не происходит накопления и использования необходимого кислорода, эта дисфункция может привести к развитию общей гипоксии, когда весь организм в целом или его отдельные органы испытывают нехватку кислорода, что приводит к ряду патологических изменений.

Если вы страдаете дефицитом железа, посетите врача. Как утверждает доктор Эндрю Вейл, M.D., один из самых известных врачей США, специалист в области альтернативной медицины, если вы не являетесь менструирующей женщиной или же не пережили значительную потерю крови, то не следует просто так, без медицинского обследования, принимать добавки с железом ввиду снижения уровня энергии, общего недомогания или снижения ментальной функции.

Чтобы регулировать респираторные функции железа, организм располагает специальной системой переработки или трансформации. Когда уровень железа в норме, выстилающие кишечник бактерии бу-

В случае с железодефицитной анемией, даже если вы принимаете добавки с железом, большая его часть не усваивается. При нормальных условиях только 10-30 процентов принимаемого железа усваивается организмом, тогда как 70-90 процентов выводится



Модель: Брайан Йерски (Brian Yersky) / Невае (Neveux)

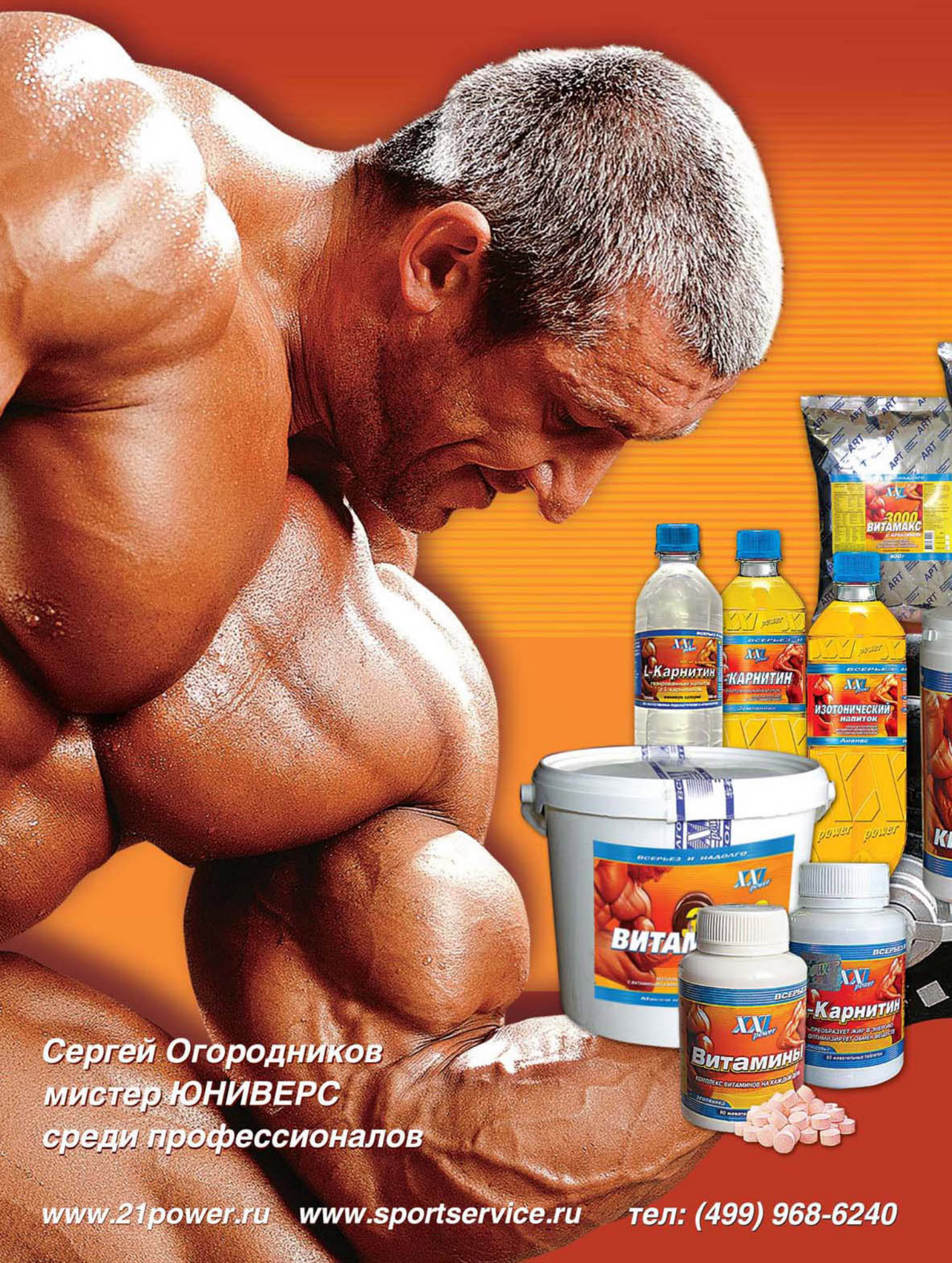
дуг сами повышать или уменьшать процесс его абсорбирования в зависимости от его уровня в крови. Доктор Эрик Триммер, известный исследователь в области минералов, считает, что при благоприятных условиях организм в норме усваивает от 6 до 10 процентов железа из поступающей пищи. Хотя этот процесс и существует во избежание переизбытка поступления железа, доктор Триммер напоминает, что это далеко не лучший показатель, так как человек, испытывающий недостаток железа, способен усваивать до 60 процентов поступающего извне железа. Заметьте, что такие проблемы наблюдаются не только у лиц, страдающих анемией.

Мужчины не имеют менструаций, так что они вряд ли могут испытывать дефицит железа из-за его вытекания с током крови. Прием добавок не рекомендуется еще и вот почему: чрезмерное поступление железа провоцирует повышение уровня кислорода в клетках, что можно сравнить с процессом появления ржавчины. Это может приводить к повышению риска развития рака и повреждения ар-

терий, что, в свою очередь, приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний. Более того, избыток железа может провоцировать предрасположенность к бактериальным инфекциям, которые используют его в качестве источника пищи.

Избыток железа при сверхвысоких дозах потребления связан также с риском возникновения генетических мутаций вроде гемахроматоза, который может приводить к серьезным повреждениям печени, сердца, поджелудочной железы и, в конечном итоге, может стать причиной смерти. Женщины также могут быть подвержены данному заболеванию.

Рекомендуемая дозировка железа для мужчин составляет 10 миллиграмм в день, и при условии наличия грамотно составленной программы питания и при отсутствии других медицинских проблем, вы вполне можете получать необходимое количество железа с пищей, не прибегая к использованию добавок. Проверьте ваш комплекс мультивитаминов и минералов, чтобы убедиться, что он не содержит железа. **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

