## Гематоген: это полезно знать!

Сладкое и вкусное лакомство – гематоген - знакомо каждому из нас с детства. И пусть этот лекарственный продукт не является новым, польза гематогена для здоровья бесспорна. В состав гематогена входит комплекс питательных веществ (углеводов, жиров, белков), но основным ингредиентом считается все-таки железо, без которого формирование эритроцитов (красных кровяных телец) становится просто невозможным. много витамина A и большое количество аминокислот. Железо в гематогене содержится в виде быстроусвояемого организмом гемоглобина. Кроме этого, в него могут добавляться различные ингредиенты: аскорбиновая кислота,  [мёд](http://www.yourlifestyle.ru/polza/56-polza-meda.html), сахар, сгущенное молоко, шоколадная стружка, [орехи](http://www.yourlifestyle.ru/polza/58-polza-orehov.html) и другие вкусовые вещества, улучшающие вкус продукта.

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. Витамин А, входящий в состав гематогена, [улучшает состояние кожи](http://www.yourlifestyle.ru/pitanie/235-poleznye-produkty-dlya-molodosti-kozhi.html), [волос](http://www.yourlifestyle.ru/pitanie/494-poleznye-produkty-i-vitaminy-dlya-ukrepleniya-volos.html), ногтей, благотворно влияет на зрение. Трудно переоценить пользу гематогена при лечении анемии – болезни, возникающей из-за нехватки в организме железа. Гематоген рекомендуют обязательно включать в рацион ослабленных, перенесших тяжелые операции людей.

Особенно полезен гематоген детям. Суточная норма для взрослого человека – 50 г. Суточная норма для ребенка - 20-40 г.



При принятии решения о приеме гематогена обязательно проконсультируйтесь с врачом! Несмотря на несомненную пользу, существуют определенные категории людей, вынужденных жестко ограничивать употребление гематогена. Прежде всего, это касается пациентов с избыточной массой тела. Высокая питательная ценность добавок, входящих в состав продукта, значительно увеличивает его калорийность. Сахарный диабет, присутствующий в анамнезе, – ещё один повод отказаться от добавки.

Важно консультироваться с врачом, если в период приема гематогена принимать другие препараты (поливитамины, минеральные добавки, антибиотики и другие), во избежание побочных эффектов.