

A vas szerepe szervezetünkben és a szükséges élelmiszerek



A vas emberi (és más állati) szervezetben betöltött élettani hatása felbecsülhetetlen értékű. Mely táplálékaink tartalmazzák legnagyobb mennyiségben ezt a mikroelemet? Vas nélkül az oxigén nem lenne képes eljutni a sejtekhez, vagyis a vas kellő mennyiségű jelenléte esszenciális a szervezet életképességének szempontjából.

[Bővebben>>>](#)