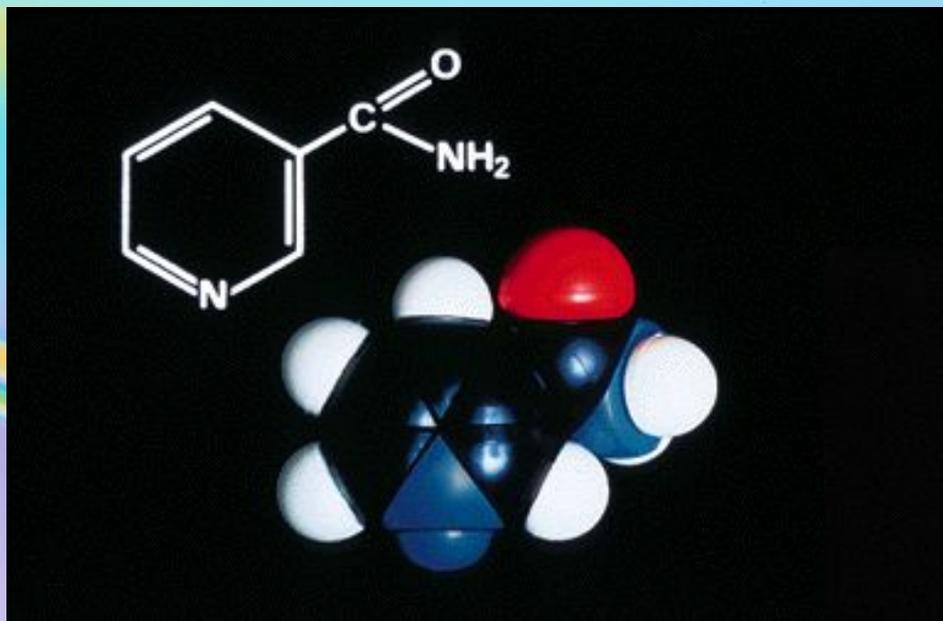


НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА (НИАЦИН, ВИТАМИН РР)

Выполнила:

Студентка группы 2 нач А

Анисимова Яна



Никотиновая кислота (ниацин, витамин РР, витамин В3) — витамин, участвующий во многих окислительных реакциях живых клеток, лекарственное средство.

Витамин В3 (РР или ниацин) существует в виде никотиновой кислоты и нескольких ее производных, из которых практическое значение имеет никотинамид. И никотиновая кислота и никотинамид обладают примерно одинаковой витаминной активностью, оба растворимы в воде и этиловом спирте. В щелочных и кислых растворах никотинамид легко превращается в никотиновую кислоту. Ниацин очень стоек к внешним воздействиям, он не разрушается под действием воды, щелочей, кислот, повышенных и пониженных температур, света, кислорода. Лишь варка продуктов в большом количестве воды приведет к тому, что он почти полностью перейдет в отвар. Если вы не используете этот отвар для приготовления блюд, а выплеснете его, вместе с водой в канализацию отправится и витамин РР.



Никоти́новая кислота́ (ниаци́н, витамин PP, также витамин B3, редко употребляется неверное обозначение витамин B5) витамин, участвующий во многих окислительных реакциях живых клеток, лекарственное средство. Белый кристаллический порошок без запаха, слабокислого вкуса. Трудно растворим в холодной воде (1:70), лучше в горячей (1:15), мало растворим в этаноле, очень мало в эфире.

Никотиновую кислоту назначают для терапии и профилактики пеллагры, заболеваний сердца, легких форм сахарного диабета, язвенных болезней желудочно-кишечного тракта, энтероколита, печени, а также гастрита, сопровождающегося низкой кислотностью. Эффективно применение препарата для устранения спазмов почек, рук, ног и головного мозга. Рекомендуют Никотиновую кислоту для похудения с целью ускорения процесса расщепления жиров. Назначают кислоту Никотиновую для волос, так как она способствует ускорению их роста. Витаминное средство включают в состав комплексной терапии различных инфекций, атеросклероза и невритов лицевого нерва.

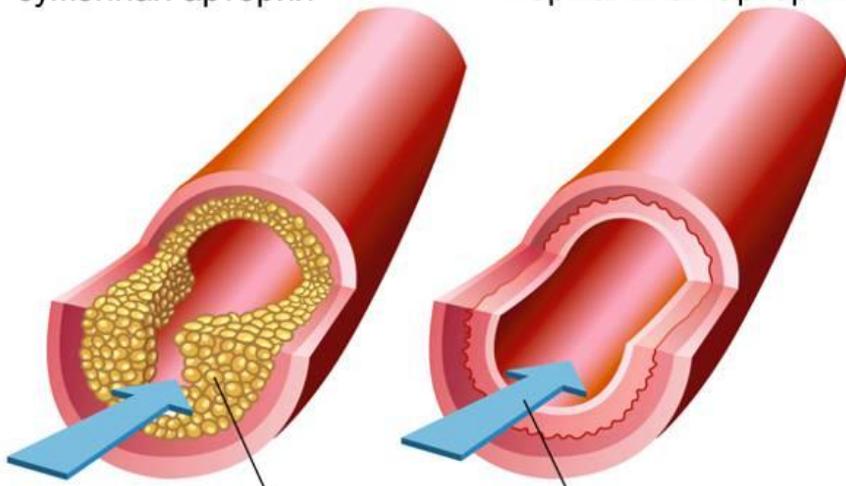




АТЕРОСКЛЕРОЗ

суженная артерия

нормальная артерия



атеросклеротические бляшки

поток крови

НЕВРИТ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Сглаживание складок на лбу

Неполное закрытие глаза

Опущение угла рта



Функции никотиновой кислоты

- является одним из важнейших звеньев большинства окислительно-восстановительных реакций;
- принимает участие в выработке целого ряда ферментов;
- предотвращает возникновение опухолевых новообразований;
- участвует в метаболизме жира и белков;
- снижает содержание холестерина в составе крови;
- нормализует тканевое дыхание;
- улучшает микроциркуляцию крови;
- является антикоагулянтом;
- поддерживает в нормальном состоянии слизистые оболочки и кожу;
- создает условия для правильного функционирования зрительного аппарата;
- обладает выраженным дезинтоксикационным эффектом;
- оказывает благотворное влияние на процессы пищеварения;
- регулирует работу ЦНС;
- стабилизирует работу сердца;
- поддерживает в норме кровяное давление.

Нормы потребления витамина РР

Суточная потребность в ниацине зависит от возраста, состояния организма и составляет (мг в течение дня):

в возрасте до полугода – 2;

7–11 месяцев – 6;

1–3 года – 9;

4–9 лет – 11;

10–14 лет – 13;

от 14 лет – 20.



Побочные действия Никотиновой кислоты:

Никотиновая кислота может вызывать покраснение туловища, кожи лица, онемение конечностей, сыпь, приливы жара, головокружения. При быстром внутривенном введении витамина возможно резкое понижение артериального давления.

Противопоказания к применению:

Никотиновую кислоту не назначают людям с гипертонией, гиперчувствительностью, подагре, при беременности и лактации. Не рекомендуют внутривенно вводить препарат при тяжелых формах атеросклероза и артериальной гипертензии



В отличие от большинства других витаминов витамин РР может частично образовываться в организме в результате эндогенного синтеза из аминокислоты триптофана. Из 60 мг триптофана образуется лишь 1 мг никотиновой кислоты, поэтому основная часть витамина должна поступать с пищей. Для профилактики ниациновой недостаточности проводится обогащение муки никотиновой кислотой (вместе с витаминами В1 и В2)

Продукты содержащие никотиновую кислоту(ниацин, витамин РР, витамин В3)

Печень



свинина 5,8 мг, говядина 6,8

мг

**Белый гриб
(боровик)**



2.7 мг

Горох



2.2 мг

Шампиньон



2.1 мг

Арахис



1.767 мг

Яйцо куриное



1.3 мг

Фасоль



1.2 мг

Пшеница



1.1 мг

Фундук



1.1 мг

Фисташки



1.1 мг

Овсянка



0.9 мг

Грецкий орех



0.8 мг

Курица



0.8 мг

Ячневая крупа



0.7 мг

Кукуруза



0.6 мг

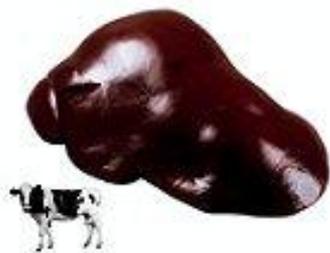
печень говяжья
290 мкг - 73%

печень свиная
240 мкг - 60%

мясо говядины
8,4 мкг - 2%

мясо свинины
4,4 мкг - 1%

лосось
34 мкг - 9%



творог нежирный
40 мкг - 10%

сыр
19 мкг - 5%

кефир
7,8 мкг - 2%

молоко
5 мкг - 1%

желток куриный
22,4 мкг - 6%





Признаки нехватки Витамина РР:

- вялость;
- апатия;
- утомляемость;
- головокружение;
- головная боль;
- раздражительность;
- бессонница;
- снижение аппетита;
- падение массы тела;
- бледность и сухость кожи;
- сердцебиение;
- снижение сопротивляемости организма к инфекциям.

**Спасибо за
внимание!**