

Витамин:

B15

(Пангамовая кислота, пангамат кальция)



Физиологически активное водорастворимое соединение, обладающее витаминоподобными свойствами. Не доказано, что недостаточность пангамовой кислоты в организме человека ведет к нарушению обмена веществ, следовательно, она не является витамином, правильнее называть ее витаминоподобным веществом.

Химическая формула N, N-диметилглицингидрохлорид $((\text{CH}_3)_2 \text{NCH}_2 \text{COOH}$; эфир D-глюконовой и диметиламиноуксусной кислот).

Разрушается в воде и под воздействием света.





Пангамовая кислота достаточно широко распространена в продуктах питания. Источники растительные: семена растений (тыква, кунжут, подсолнечник), пивные дрожжи, цельный коричневый рис, цельное зерно, дыня и арбуз, косточки абрикосов, орехи, миндаль. Источники животные: печень, кровь.



Витамин В₁₅



Служит источником свободных метильных групп. Улучшает липидный обмен, снижает уровень холестерина в крови. Участвует в окислительных процессах, повышает усвоение кислорода тканями, устраняет гипоксию, ускоряет восстановительные процессы, увеличивает продолжительность жизни клеток.

Стимулирует работу надпочечников, печени. Защищает печень от цирроза.



Стимулирует синтез белков. Повышает содержание креатинфосфатов мышцах и гликогена в печени и мышцах (креатинфосфат играет важную роль в нормализации функциональной способности мышц и в оптимизации энергитических процессов в целом).

Обладает противовоспалительным, антигиалуронидазными свойствами, дает сосудорасширяющий и ганглиоблокирующий эффекты.

Стимулирует иммунные реакции.



Обладает детоксицирующими свойствами, снижает потребность в алкоголе и предотвращает похмелье.

Точная суточная потребность человека в пангамовой кислоте не установлена, но ориентировочно считается, что для взрослого человека она составляет 1-2 мг в сутки.

Симптомы гиповитаминоза: повышенная утомляемость.



При недостатке пангамовой кислоты в организме могут отмечаться нервные расстройства, нарушения работы желез, недостаточность снабжения тканей организма кислородом и заболевания сердечно-сосудистой системы (следует учитывать, что исследования были ограничены).

Проведенные исследования позволяют рекомендовать пангамовую кислоту для использования в общем комплексе лечения следующих патологий:

различные формы атеросклероза;

пневмосклероз;

склероз сосудов головного мозга;

бронхиальная астма;

эмфизема легких;

хронические гепатиты;

хроническая алкогольная интоксикация;

начальная стадия цирроза печени;

зудящие дерматозы;

ревматизм;

некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы (хроническая коронарная недостаточность).

B15



Витамин В15 назначается для лучшей переносимости сульфаниламидов, кортикостероидов и противотуберкулезных средств.

Применяется кальциевая соль пангамовой кислоты - кальция пангамат.

Суточная доза витамина В15 (пангамата кальция) для приема внутрь:

Дети до 3 лет – 50 мг

Дети от 3 до 7 лет – 100 мг

Дети от 7 до 14 лет – 150 мг

Взрослые – 100-300 мг



Суточную дозу рекомендуется разбивать на 3-4 приема. Курс лечения 20-40 дней. Повторные курсы возможны через 2-3 месяца. Противопоказаниями к приему являются глаукома, тяжелые формы артериальной гипертонии.

У лиц старческого возраста может вызвать ухудшение состояния, прогрессирование адинамии, усиление головной боли, появление бессонницы, раздражительности, тахикардии, экстрасистолии и ухудшение сердечной деятельности.

Пангамовая кислота эффективна при приеме вместе с витаминами А и Е.



Впервые пангамовая кислота была выделена Е.Т. Кербсом из зерен абрикосовых косточек в 1951 году. Название происходит от греческого «пан» - всюду и «гаму» - семя, т.к. она широко представлена в семенах растений.

Активные исследования пангамовой кислоты проводились в Советском Союзе, однако, большинство органов здравоохранения США считают полезные свойства этого вещества недоказанными.

