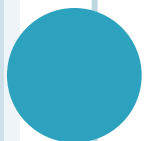


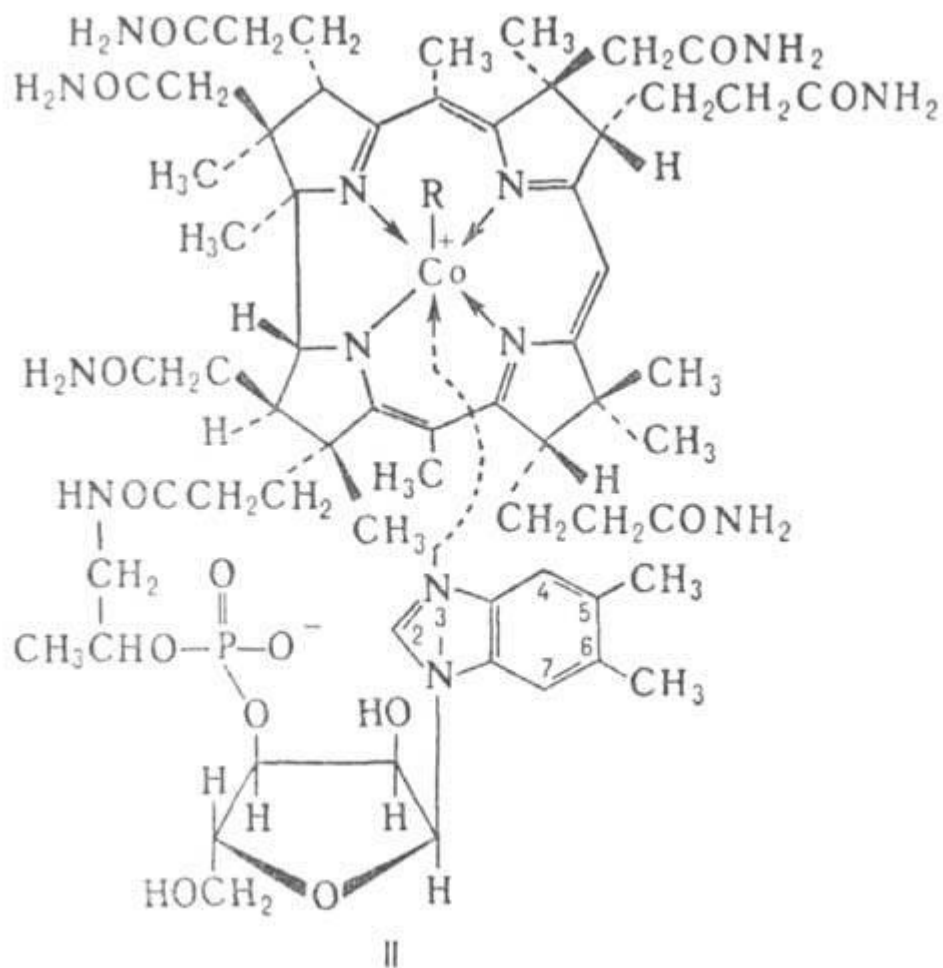


# ВИТАМИН В12

Сергеев Никита 10А



- Цианокобаламин (витамин В12)-является одним из водорастворимых витаминов группы В, необходимых для нормального функционирования организма. Он помогает питательным веществам преобразоваться в энергию.



Химическая формула витамина В12.



- Авитаминоз витамина В12. Дефицит витамина В12 возможен при многих заболеваниях, и хотя каждое из них имеет свою особенную клиническую картину, некоторые проявления у них общие - это признаки поражения кроветворной ткани, пищеварительной и нервной систем.
- Гипервитаминоз витамина В12. Длительный бесконтрольный прием витамина В12 в дозах, превышающих суточную потребность, может привести к отеку легких, сердечной недостаточности, тромбозу сосудов и даже анафилактическому шоку. Первыми симптомами гипервитаминоза В12 являются повышенная нервная возбудимость, учащенное сердцебиение, боли в области сердца и крапивница.



# БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА В12.

- Витамин В12 - он регулирует процесс кроветворения, процесс трансметилирования холина, метионина, креатина, нуклеиновых кислот и нуклеотидов, а также способствует накоплению в эритроцитах соединений, содержащих сульфгидрильные группы.

<b>Печень</b>  Говядина 60 мкг, свинина 30 мкг, курица 16,58 мкг	<b>Осьминог</b>  20 мкг	<b>Скумбрия</b>  12 мкг	<b>Сардина</b>  11 мкг	<b>Кролик</b>  4.3 мкг
<b>Говядина</b>  2.6 мкг	<b>Морской окунь</b>  2.4 мкг	<b>Свинина</b>  2 мкг	<b>Баранина</b>  2 мкг	<b>Треска</b>  1,8 мкг
<b>Карп</b>  1,5 мкг	<b>Сыр голландский</b>  1.4 мкг	<b>Краб</b>  1 мкг	<b>Яйцо куриное</b>  0.5 мкг	<b>Сметана</b>  0.4 мкг

Содержание в продуктах питания.



## Суточная потребность витамина В12.

	<b>Возраст</b>	<b>Суточная норма витамина В12, мкг/день</b>
<b>Младенцы</b>	до 6 месяцев	0,4
	7 - 12 месяцев	0,5
<b>Дети</b>	1 - 3 года	0,9
	4 - 8 лет	1,2
	9 - 13 лет	1,8
<b>Мужчины и женщины</b>	14 лет и старше	2,4
<b>Беременные женщины</b>	Любой	2,6
<b>Кормящие женщины</b>	Любой	2,8

