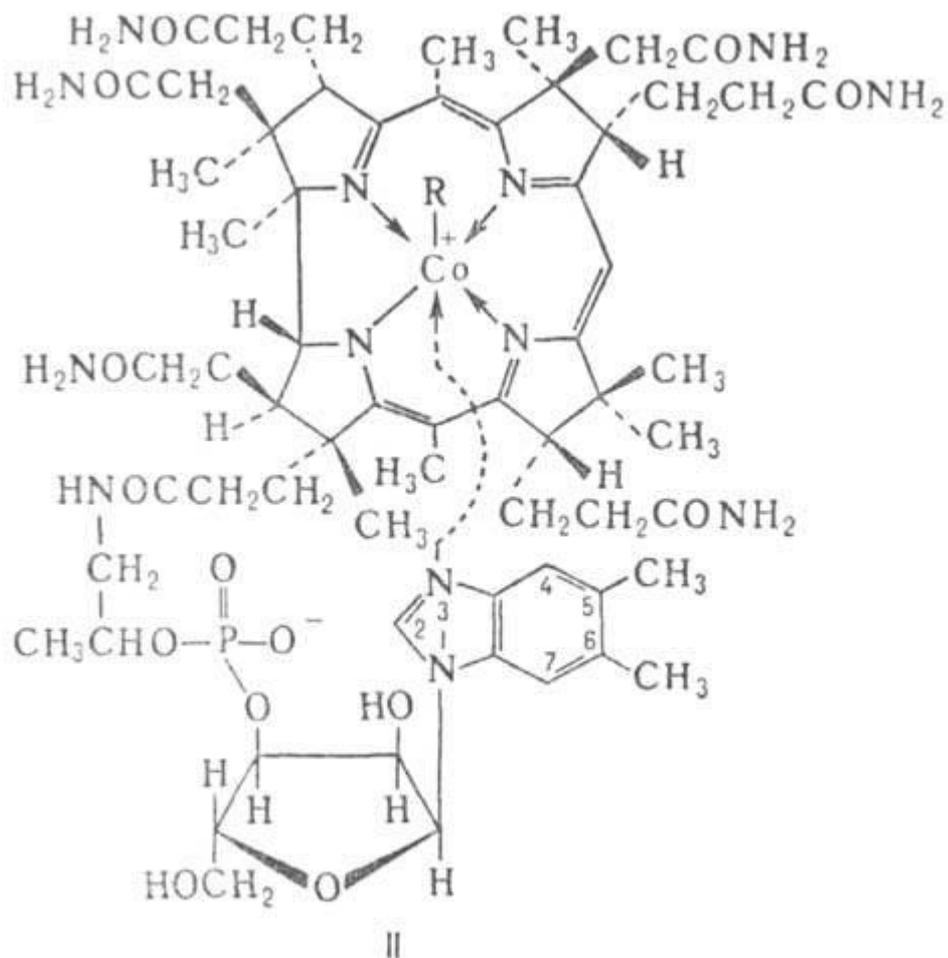


ВИТАМИН В12

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.

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

Содержание в продуктах питания.



Суточная потребность витамина В12.

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

