

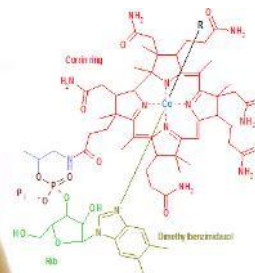
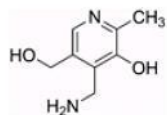
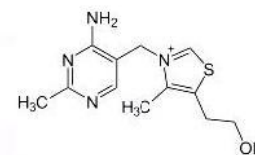
Витамин В



- **Витамины группы В** — витамины, растворимые в воде. Обычно рассматриваются в комплексе. Не накапливаются в организме.

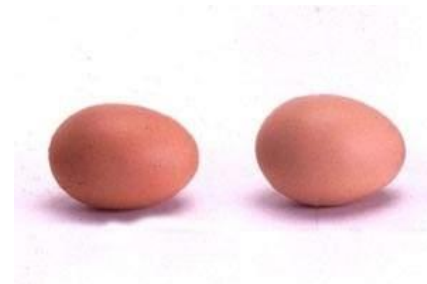
Витамины группы В

- В1(Тиамин)
- В6(Пиридоксин)
- В12(Цианокобаламин)



Суточная потребность

- В1(Тиамин)- 1,5 мг
- В6(Пиридоксин)- 2,0 мг
- В12(Цианокобаламин)- 0,003 мг



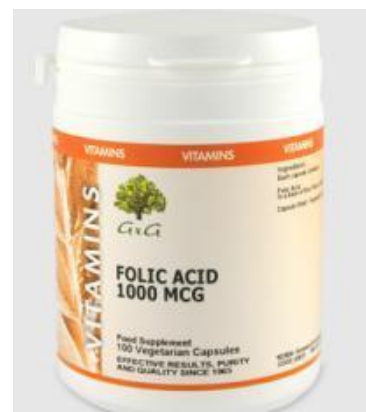
Источники

- Мясо
- Молочные продукты
- Зерновые культуры
- Темно-зеленые овощи
- Рыба
- Яйца



Влияние витаминов группы В

- Совместно витамины группы В решают свою главную функцию – участие в тканевом дыхании и выработки энергии, играют важную роль в поддержании как ментального, так и эмоционального здоровья.



Заболевания

Бери-бери.

Признаки: 1.Слабость

2.Нарушение движений

3.Потеря чувствительности нервных окончаний

