

Витамин В6

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА:
ВАСИЛИСИНОЙ ТАТЬЯНЫ

313 ГРУППЫ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВЛАСЕНКО А. Б.

Пиридоксин встречается в нашем организме повсюду. Он выполняет самые различные задачи, главная из которых заключается в обеспечении обмена веществ аминокислот — этих «кирпичиков», из которых строятся белки.

Также он выполняет следующие функции :

- участвует в формировании эритроцитов и гемоглобина;
- улучшает усвоение глюкозы клетками нервной системы;
- играет важную роль в обмене белков и жиров
- нормализует уровень холестерина в крови
- активно участвует в метаболизме клеток печен;
- повышает умственную активность
- оказывает противовоспалительное воздействие при таких нозологических формах, как артриты, артрозы.



Пищевые источники витамина B6

- ▶ Лучшие натуральные источники пиридоксина: пивные дрожжи, пшеничные отруби, завязь пшеницы, печень, почки, сердце, дыня, капуста, чёрная патока, молоко, яйца, говядина, цветная капуста, чеснок, спаржа, брокколи, треска, тунец, брюссельская капуста.



Суточная потребность в витамине В6

Измеряется в мг. Взрослым рекомендуется ежедневно принимать 1,6-2,0 мг, беременным женщинам необходимо повысить дозу.

Усвояемость витамина В6

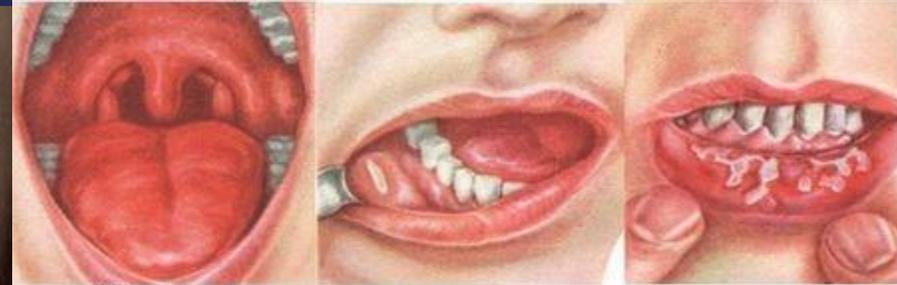
Витамин В6 хорошо усваивается организмом, а его излишки выводятся с мочой. Выводится через 8 часов после приема и как все [витамины группы В](#) должен восполняться, но если не хватает [магния](#) в организме усвоение витамина заметно ухудшается.

Возраст/пол	Суточная потребность (мг)
Грудные дети 0-6 месяцев	0,5
Дети от 6 месяцев до 1 года	0,9
Дети от 1 года до 3 лет	1,0
Дети 4-6 лет	1,3
Дети 7-10 лет	1,6
Подростки юноши 11-14 лет	1,8
Подростки девушки 11-14 лет	1,6
Юноши 15-18 лет	2,0
Девушки 15-18 лет	1,7
Мужчины 19-59 лет	2,0
Женщины 19-59 лет	1,8
Мужчины 60-75 лет	2,2
Женщины 60-75 лет	2,0
Мужчины старше 75 лет	2,3
Женщины старше 75 лет	2,1
Беременные женщины	2,1
Женщины кормящие грудью	2,3

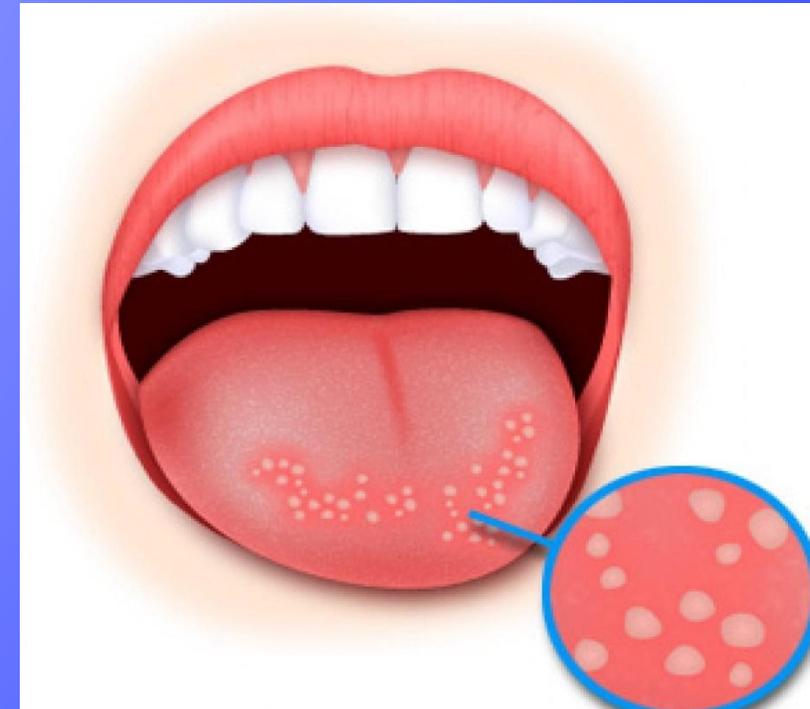
Гиповитаминоз В6

Стадии :

- ▶ Себорейный дерматоз лица
- ▶ Волосистость части головы, щ
- ▶ Стоматит, глоссит
- ▶ Судороги
- ▶ Слабость
- ▶ Утомляемость
- ▶ Раздражительность
- ▶ Заторможенность
- ▶ Бессонница
- ▶ Анемия

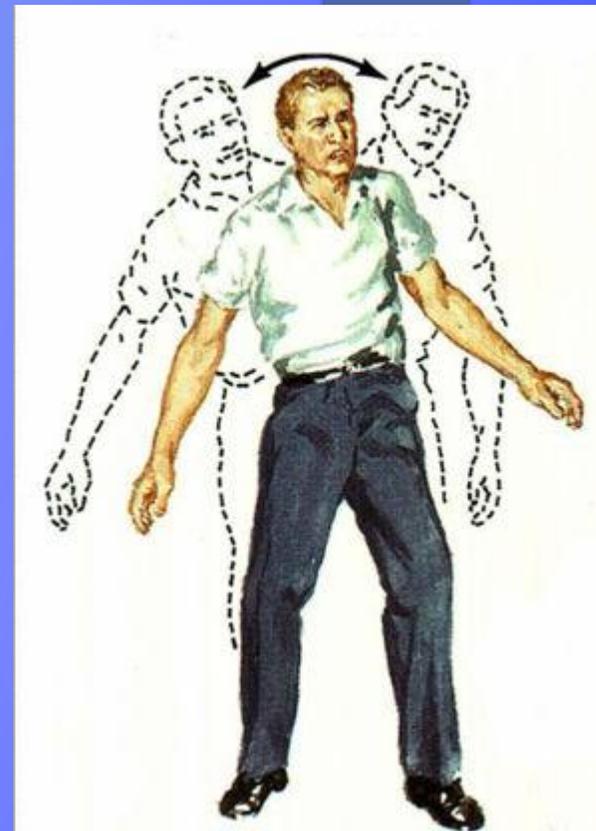


Как выглядит стоматит



Гипервитаминоз В6

- ▶ Возбуждение и бессонница
- ▶ Головная боль
- ▶ Учащение сердечного ритма
- ▶ Тошнота
- ▶ Онемение губ ,рук
- ▶ нарушение координации движений
- ▶ трудности передвижения
- ▶ покалывания в ногах



Симптомы

АВИТАМИНОЗ

- ▶ Патологические изменения кожных покровов (возникают себорейные дерматиты)
- ▶ поражения слизистых оболочек (глоссит, стоматит, конъюнктивит)
- ▶ снижение уровня эритроцитов и гемоглобина
- ▶ поражение органов системы пищеварения (гастрит, дисбактериоз)
- ▶ слабость и онемение мышц при физической нагрузке и без нее
- ▶ артриты



ЗДОРОВЫЙ ГЛАЗ



БАКТЕРИАЛЬНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ



ВИРУСНЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ



АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ КОНЪЮНКТИВИТ



Спасибо за внимание!!!