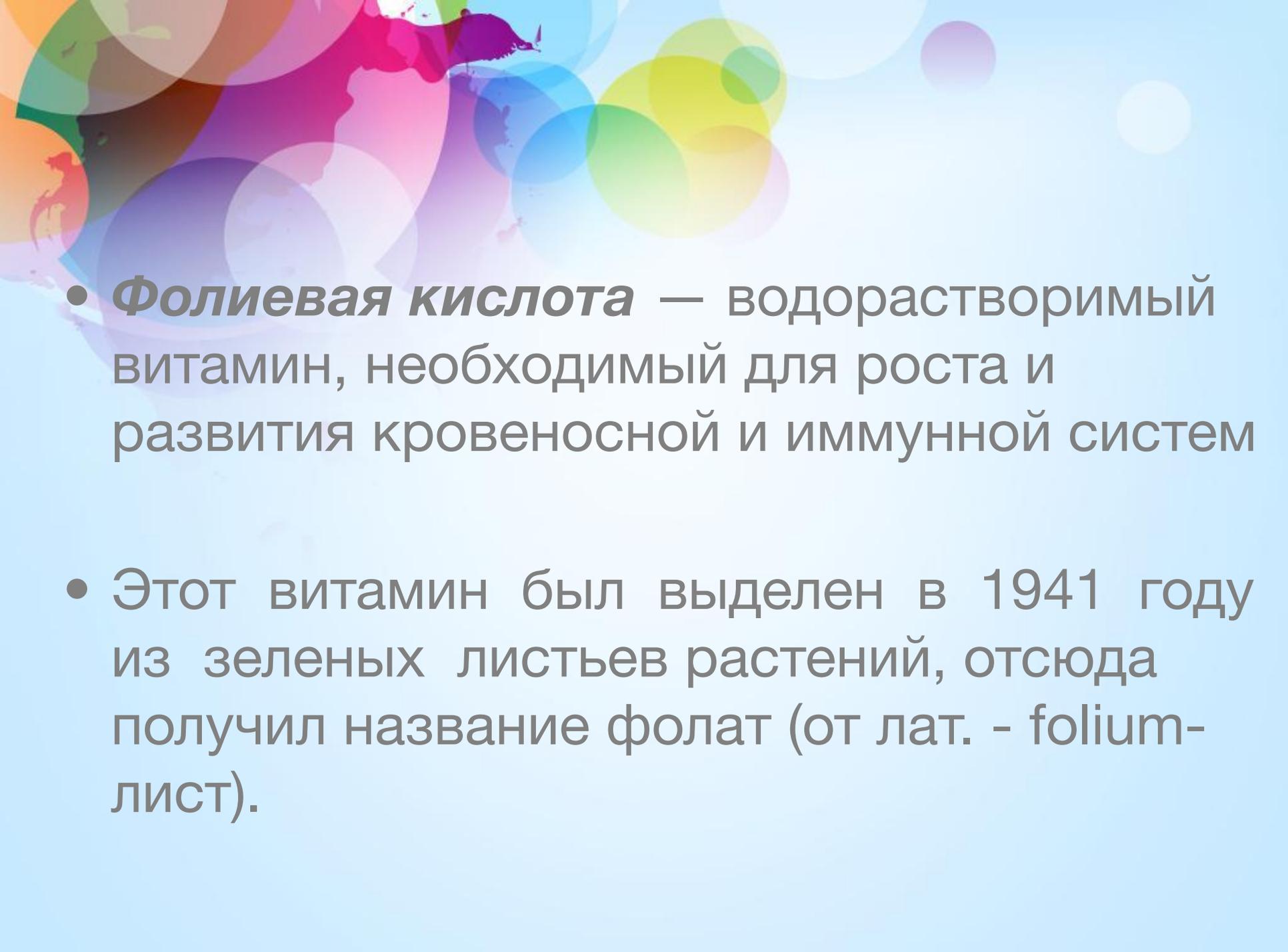
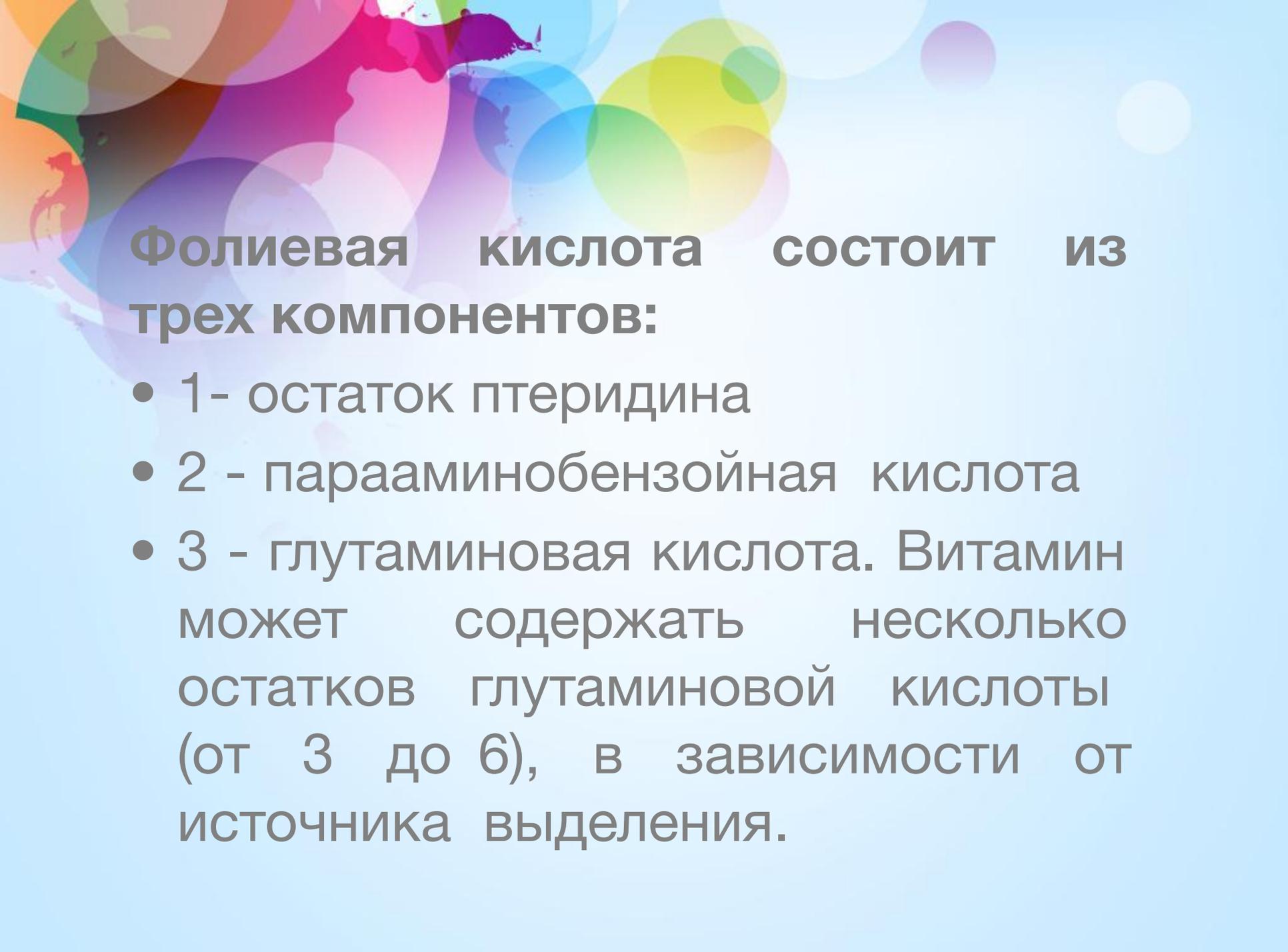


# ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН В9)



Омск, 2016

- 
- **Фолиевая кислота** — водорастворимый витамин, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем
  - Этот витамин был выделен в 1941 году из зеленых листьев растений, отсюда получил название фолат (от лат. - folium-лист).



**Фолиевая кислота состоит из трех компонентов:**

- 1- остаток птеридина
- 2 - парааминобензойная кислота
- 3 - глутаминовая кислота. Витамин может содержать несколько остатков глутаминовой кислоты (от 3 до 6), в зависимости от источника выделения.

Этот витамин участвует в формировании нервной системы плода, необходим для деления клеток, роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения.



**Фолиевая кислота** принимает участие в образовании эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, т. е. всех форменных элементов крови. Особенно важна фолиевая кислота в первом триместре беременности.



# Источники:

<u>Растительные</u>	<u>Животные</u>	<u>Синтез в организме</u>
Бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, злаки (ячмень), отруби, гречневая и овсяная крупы, бобовые, дрожжи, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, дрожжи, финики, грибы, корнеплоды	Печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр, лосось, тунец	Синтезируется микроорганизмами толстой кишки

дрожжи

550 мкг - 138%



арахис

240 мкг - 60%



фасоль

90 мкг - 23%



грецкий орех

77 мкг - 20%



гречневая крупа

42 мкг - 11%



салат

48 мкг - 12%



капуста брюссельская

37,5 мкг - 9%



белый гриб

40 мкг - 10%



гранат

18 мкг - 5%



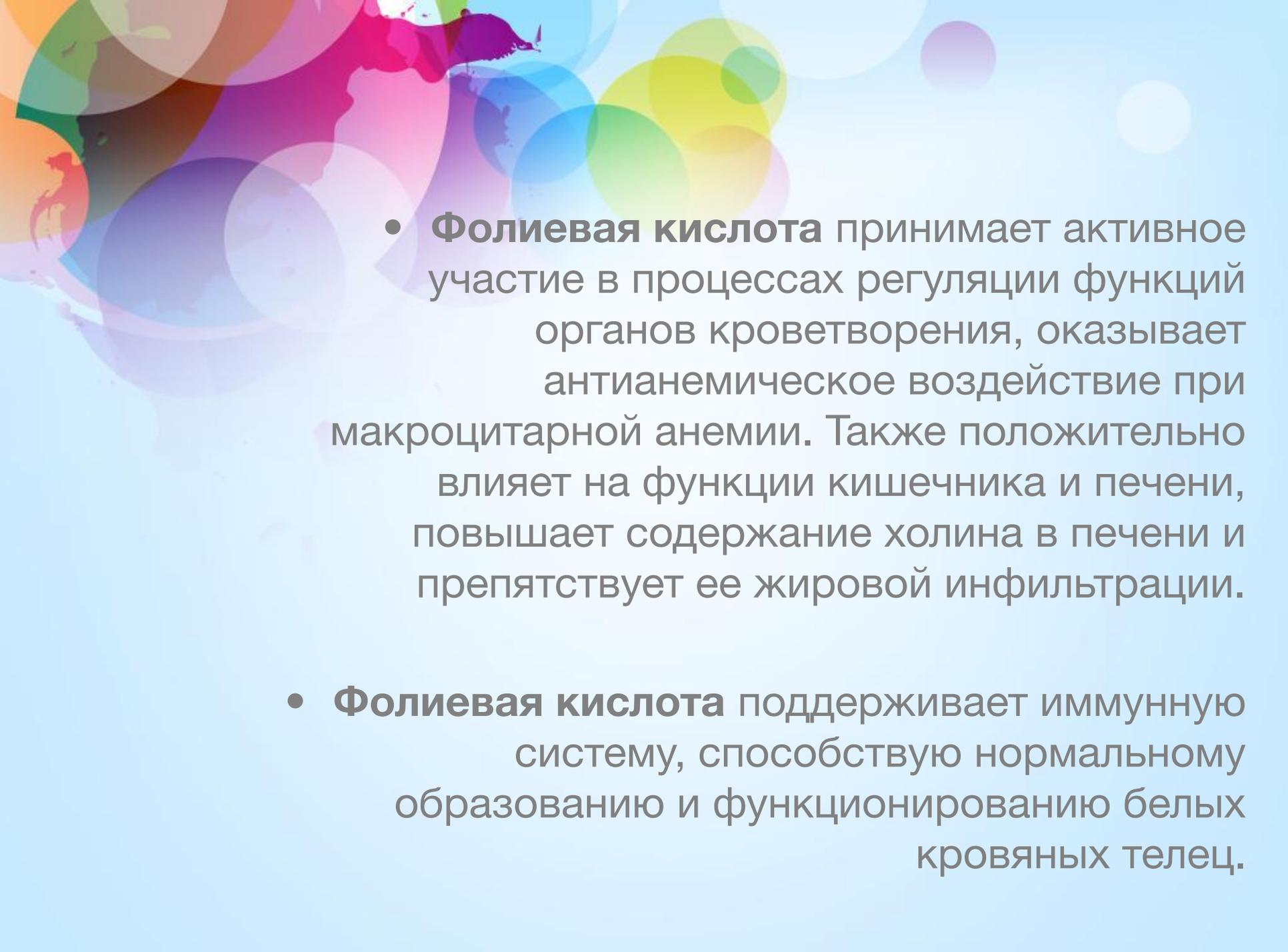
грейпфрут

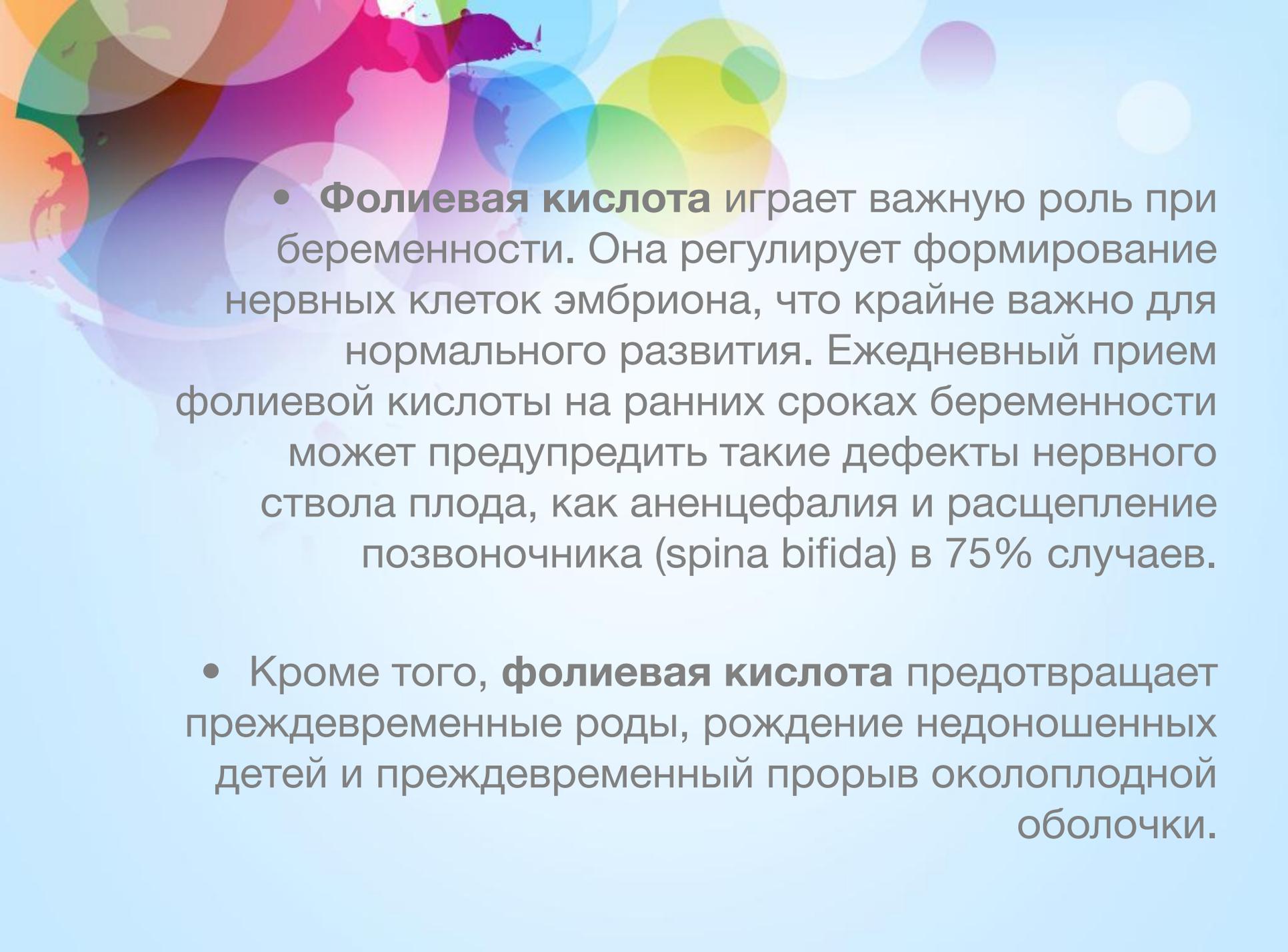
10 мкг - 3%

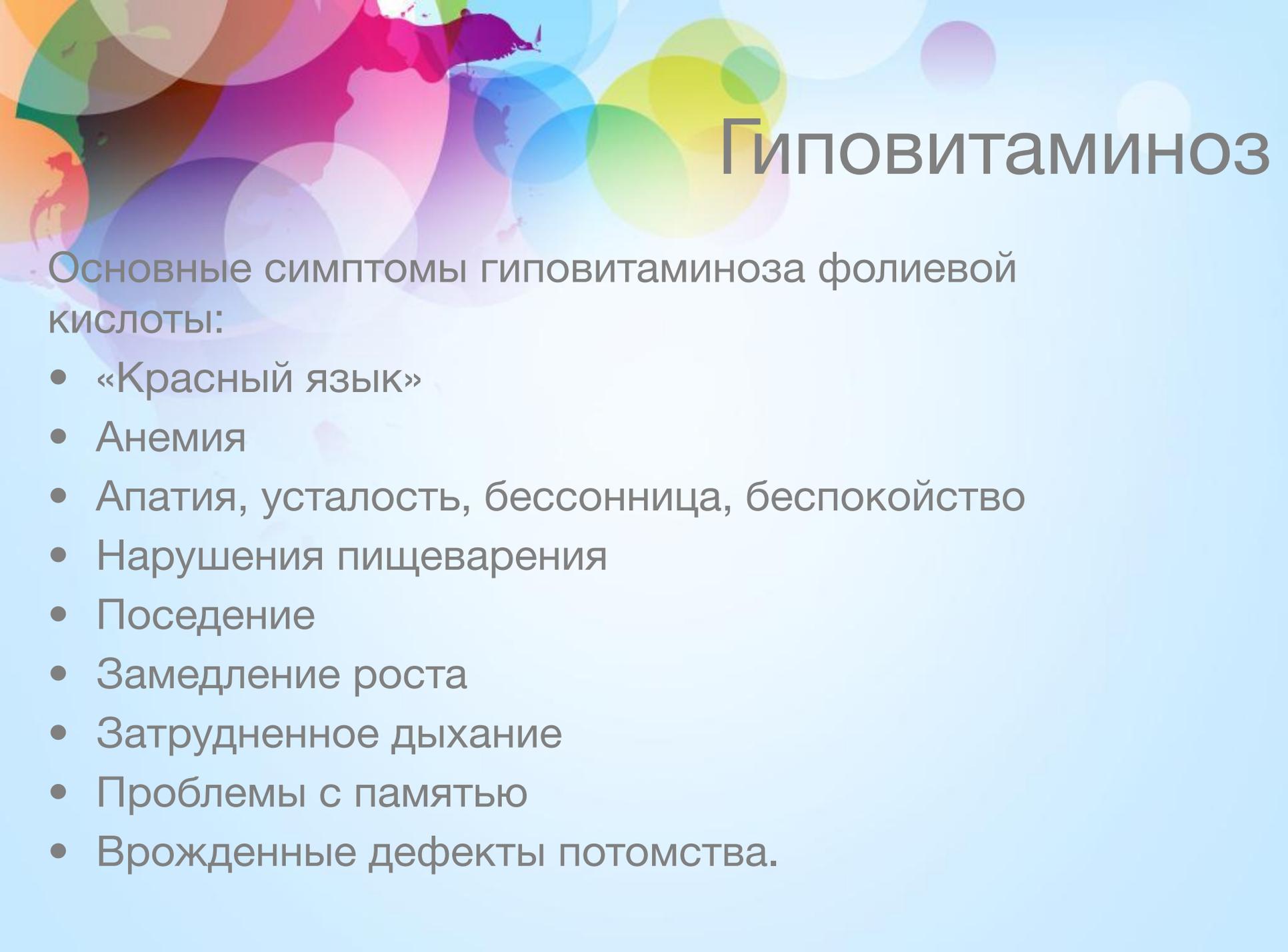


# Действие

- **Фолиевая кислота** обладает акцепторными свойствами по отношению к водороду, и это определяет ее участие в окислительно-восстановительных процессах.
- **Фолиевая кислота** метаболизируется до тетрагидрофолиевой кислоты, являющейся кофактором ферментных систем, принимающих участие в переносе различных углеродных радикалов.
- **Фолатные** коферменты участвуют и биосинтезе пуриновых и пиримидиновых оснований, нуклеиновых кислот, аминокислот, а также увеличивают использование организмом глютаминовой кислоты и тирозина.

- 
- **Фолиевая кислота** принимает активное участие в процессах регуляции функций органов кроветворения, оказывает антианемическое воздействие при макроцитарной анемии. Также положительно влияет на функции кишечника и печени, повышает содержание холина в печени и препятствует ее жировой инфильтрации.
  - **Фолиевая кислота** поддерживает иммунную систему, способствуя нормальному образованию и функционированию белых кровяных телец.

- 
- **Фолиевая кислота** играет важную роль при беременности. Она регулирует формирование нервных клеток эмбриона, что крайне важно для нормального развития. Ежедневный прием фолиевой кислоты на ранних сроках беременности может предупредить такие дефекты нервного ствола плода, как анэнцефалия и расщепление позвоночника (spina bifida) в 75% случаев.
  - Кроме того, **фолиевая кислота** предотвращает преждевременные роды, рождение недоношенных детей и преждевременный прорыв околоплодной оболочки.



# Гиповитаминоз

Основные симптомы гиповитаминоза фолиевой кислоты:

- «Красный язык»
- Анемия
- Апатия, усталость, бессонница, беспокойство
- Нарушения пищеварения
- Поседение
- Замедление роста
- Затрудненное дыхание
- Проблемы с памятью
- Врожденные дефекты потомства.



# Лечение

Витамин В9 выпускают в порошке, в таблетках по 30 и 60 штук.

## **Для профилактики:**

До 6 мес – 40-50мкг

7-12 мес -120 мкг

1-12 лет – 200мкг

Старше 13 лет – 400 мкг

## **Для лечения:**

# Лечение

Rp. Acidi Folici 0.001

D.t.d. N 30

S. По 1 таблетке на прием 3 раза в день.

