

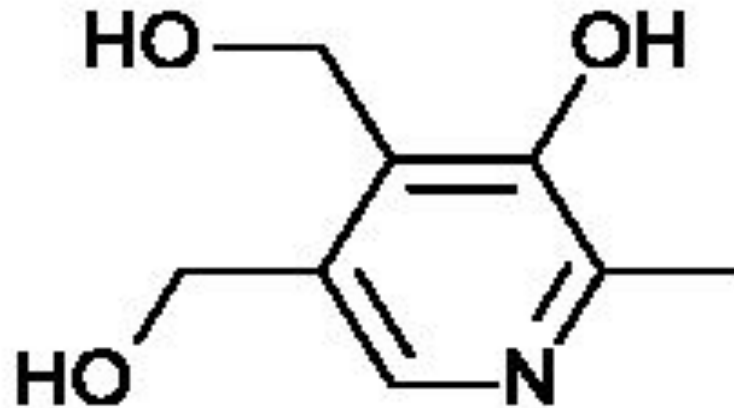
ВИТАМИН В₆



Выполнила студентка 21 группы
Копылова Марина

Витамин В₆ (PYRIDOXINE)

- Представляет собой бесцветные кристаллы, растворимые в воде.
- В пищевых продуктах витамин В₆ встречается в трёх видах: пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин, которые примерно одинаковы по своей биологической активности.



Используется прежде всего как стимулятор в обмене веществ. Он является коферментом белков, которые участвуют в переработке аминокислот и регулируют усвоение белка. Пиридоксин принимает участие в производстве кровяных телец и их красящего пигмента — гемоглобина и участвует в равномерном снабжении клеток глюкозой.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ ПИРИДОКСИНА

Повышенная утомляемость;
депрессивное состояние;
выпадение волос; трещины в
уголках рта; нарушение
кровообращения; онемение
конечностей; артрит; мышечная
слабость.



Гипервитаминоз:

Развивается при длительном
употреблении в больших дозах.
Характеризуется снижением
содержания белка в мышечной
ткани и внутренних органах. На
ранних стадиях могут появиться
высыпания на коже, помутнение
сознания и головокружение,
судороги



Источники

Витамин В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) содержится во многих продуктах.

Особенно много витамина В6 содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах.

Витамин В6 содержится также в мясных и молочных продуктах, рыбе, печени, яйцах, крупах и бобовых.

Витамин В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) синтезируется в организме кишечной микрофлорой.



Источники витамина В₁₂

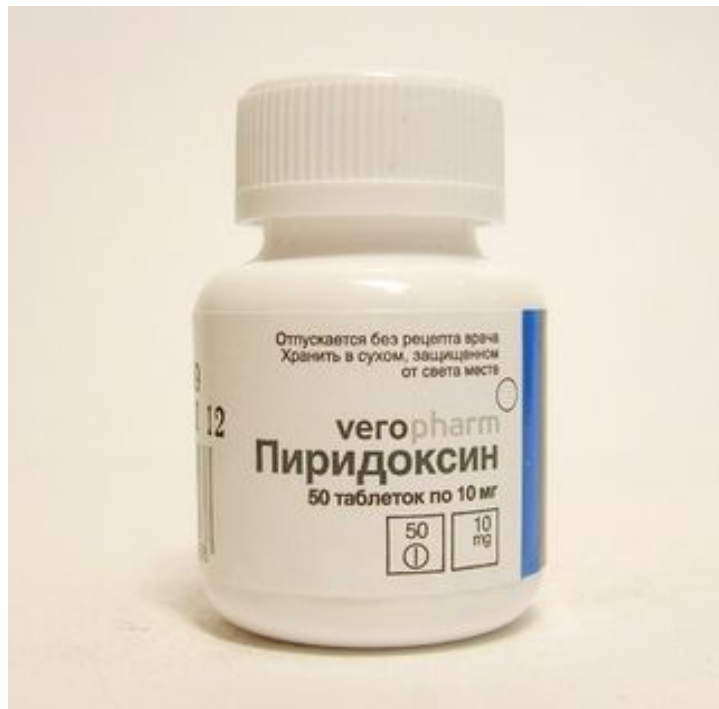
Продукты (100 г)	Содержание (мкг)
Говяжья печень	60
Почки	25
Мясо	2-4
Рыба	1-3
Молоко	0,4
Сыр	1-2



Пиридоксина г/хл
/Витамин В6/, р-р д/инь
5% 1мл №10

Препараты, содержащие ПИРИДОКСИН
(PYRIDOXINE)

- ВЕКТРУМ® КАЛЬЦИЙ (VECTRUM CALCIUM) ◇ таб. жевательные: 30 шт.
- ПРОТУБУТИН (PROTUBUTIN) таб. 500 мг: 100 шт.
- СОЛУВИТ Н (SOLUVIT N) лиофилизат д/пригот. р-ра д/инф.: фл. 10 шт.
- МЕГАДИН ДЖУНИОР (MEGADIN JUNIOR) ◇ таб. жевательные: 30 шт.
- ВИТАГАММА (VITAGAMMA) р-р д/в/м введения 2 мл: амп. 5 шт.
- ЦЕНТРУМ СИЛЬВЕР (CENTRUM SILVER) ◇ таб., покр. оболочкой: 25, 50 или 100 шт.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

