

Витамин В3



Выполнила
студентка 21
группы Гогина
Ирина

Название

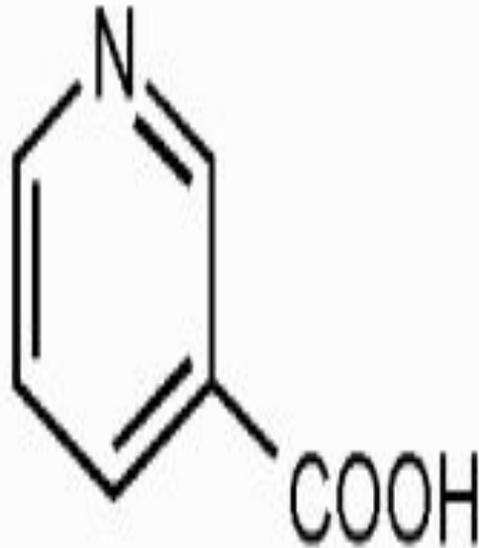
Никотиновая кислота
(витамин В3, ниацин,
витамин РР)

Acidum nicotinicum



Химическая формула и свойства

Белый кристаллический порошок без запаха, слабокислого вкуса. Трудно растворим в холодной воде (1:70), лучше в горячей (1:15), мало растворим в этаноле, очень мало – в эфире.



Витамин В3:

- * участвует в энергетическом, углеводном, жировом обмене.
- * необходим для синтеза различных гормонов, включая половые гормоны, кортизон , тироксин и инсулин.
- * витамин В3 участвует в восстановлении генетического ущерба (на уровне ДНК и РНК), нанесенного клеткам организма вирусами и лекарствами.
- * необходим для нормального функционирования мозга и нервной системы.
- * снижает содержание холестерина в крови, оказывая антисклеротическое действие,
- * расширяет сосуды сердца, является профилактикой стенокардии и острого инфаркта миокарда,
- * улучшает общее состояние,
- * уменьшает головные боли,
- * улучшает пищеварение

Недостаток никотиновой кислоты в организме

- * При недостаточности никотиновой кислоты развивается пеллагра — тяжелое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожи.
- * Со стороны центральной нервной системы отмечаются раздражительность, нарушение чувствительности кожных покровов, снижение двигательной активности (адиама), потеря устойчивости при ходьбе (атаксия), психозы и психическая депрессия. Возникает также глоссит (воспаление языка), нарушается секреция желудочного сока, развивается диарея.
- * Поражение кожи характеризуется симметричным воспалением (дерматитом) лица и открытых частей тела.

Избыток никотиновой кислоты в организме

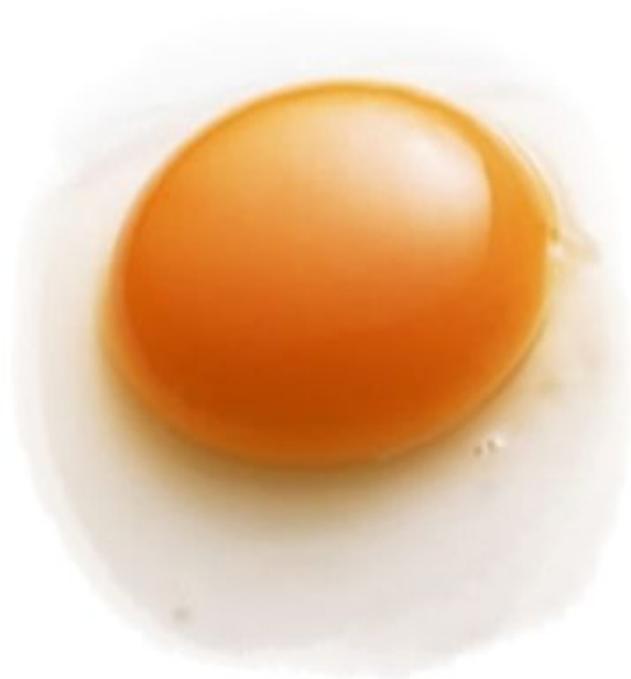
Нарушения в организме при избытке: гиперемия кожи лица и верхней половины туловища, парестезии, головокружение, «приливы» крови к коже лица, аритмия, ортостатическая гипотензия, диарея, сухость кожи и слизистой оболочки глаз, гипергликемия, тошнота, рвота, пептическая язва, изнуряющий кожный зуд.



Важнейшие пищевые источники витамина В3:

- * крупы и хлеб грубого помола
- * бобовые и картофель
- * белое куриное мясо
- * рыба (лосось, палтус, тунец)
- * арахис
- * дрожжи
- * сушеные грибы
- * овощи и фрукты
- * некоторые лекарственные растения (береза, зверобой, крапива, мята, одуванчик, цикорий, черника, шиповник).





Суточная потребность

Суточная потребность в никотиновой кислоте в зависимости от интенсивности труда и возраста. Составляет для мужчин 13-28мг и для женщин 12-20 мг; она увеличивается у женщин при беременности и кормлении грудью, нервно-психическом перенапряжении, интенсивной физической и умственной работе, применении антибиотиков, сульфаниламидов и других химиотерапевтических препаратов, в условиях Крайнего Севера и жаркого климата.

Наиболее известные препараты:

- * Никотинамид
- * Никотиновая кислота (витамин PP)
- * Дуовит
- * Витрум
- * Мульти - табс
- * Компливит
- * Никогипан
- * Пикамилон
- * НикOVERин



Спасибо за внимание!

