



Мухамад махамид

ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)



Витамин В6

- Витамин В6 — общее название трёх веществ: пиридоксина, пиридоксаля, пиридоксамина, а также их фосфатов, среди которых наиболее важен пиридоксальфосфат.
- В пище человека встречаются пиридоксин, пиридоксаль и пиридоксамин, а также их фосфаты. В человеческом организме любое из этих веществ превращается в пиридоксальфосфат.

Важные факты

- Водорастворимый витамин.
Приготовление пищи может привести к значительным потерям витамина В₆: от 15 до 70% теряется при замораживании фруктов и овощей, от 50 до 70% при приготовлении мяса и от 50 до 90% при помоле зерна

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.

Функции в организме



Витамин В₆ нужен для нормального метаболизма белков и необходимых жирных кислот, для использования животного крахмала (гликогена), для синтеза химических интермедиатов мозга и гемоглобина красных кровяных клеток. Наш организм получает пиридоксаль - одну из трех существующих форм витамина - и превращает его в молекулу-помощника (кофермент), который называется пиридоксальфосфат (ПФ); ПФ обеспечивает нормальное функционирование более чем 60 различных ферментативных систем. Одна из таких систем занимается превращением пищевого триптофана (важной аминокислоты) в никотиновую кислоту.

Суточная потребность

- Суточная потребность в витамине В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) у взрослого человека равна 1,1-5 мг, для беременных и кормящих женщин — 2-2,2 мг, для детей первого года жизни — 0,3-0,6 мг.

Взаимодействия

- Прием алкоголя увеличивает потребность в дополнительном поступлении витамина B_6 , поскольку алкоголь увеличивает скорость разрушения ПФ, уменьшая запасы этого необходимого кофермента в организме.
- Изониазид, препарат, используемый при лечении туберкулеза, связывает витамин и инактивирует его.

Взаимодействия

- Курение снижает уровень витамина В₆ в организме.
- Некоторые исследования показали, что женщины, принимающие оральные контрацептивы, имеют более низкий уровень этого витамина и что дополнительный прием витамина В₆ в дозах от 25 до 50 мг в день облегчает у использующих "пилюли" такие недомогания, как непереносимость глюкозы, увеличение уровня триглицеридов в крови, предменструальное набухание молочных желез и депрессию.
- Препараты для лечения болезни Паркинсона могут быть инактивированы витамином В₆, и поэтому, если вы страдаете от этого заболевания, вы не должны принимать повышенные дозы витамина, поскольку можно снизить эффективные уровни лекарств в крови, необходимые для лечения вашего заболевания.

Рекомендуемое применение

- Потребность в витамине B₆ возрастает при увеличении количества белка в пище, и поэтому рекомендуемая норма потребления (РНП) для этого витамина базируются на дневном потреблении белка. По РНП предлагается 0.02 мг витамина на грамм полученного белка; таким образом, например, если вы потребляете 100 г белка в день, вам необходимо 2 мг витамина B₆ для предотвращения недостаточности и заболевания. Но для поддержания хорошего здоровья я бы рекомендовала большинству взрослых принимать от 10 до 25 мг в день.
- РНП советуют увеличить потребление витамина минимум до 2.5 мг в день во время беременности и при лактации. Когда вы кормите грудью, у вашего ребенка может наступить дефицит этого витамина, если вы получаете меньше, чем 2 мг в день, поскольку при этом уровне грудное молоко будет содержать меньше, чем 0.1 мг витамина B₆ в расчете на день, что недостаточно для вашего малыша. Рекомендуется принимать не менее 5 мг в день в это время и, снова повторим, 25 мг в день для здоровых взрослых.

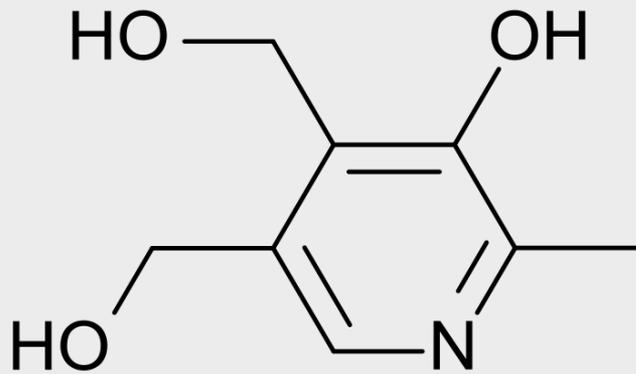
Симптомы недостаточности

- Акне, очаговое выпадение волос, анемия, потеря аппетита, тошнота, растрескивание в углах рта, болезненность языка, язвы во рту, конъюнктивиты (раздражение пленочного покрытия глаз), депрессия, нервозность, раздражительность, головокружение, онемение, чувство покалывания или ощущение ударов током, сонливость, утомляемость, слабость, плохое заживление ран, общие боли, нарастающая заторможенность.

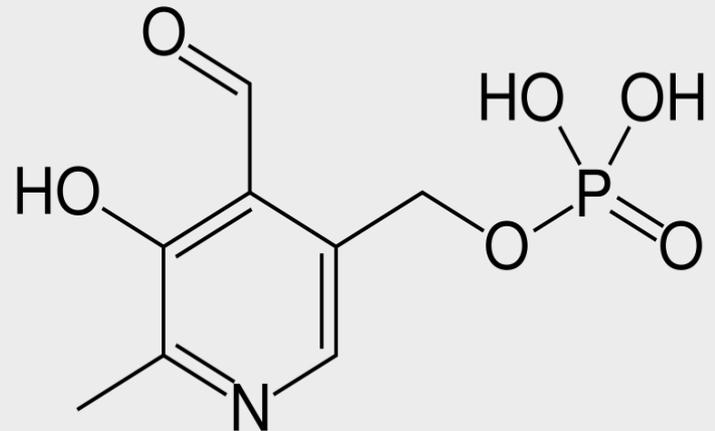
Безопасность применения

- В случаях сильного нервного расстройства у пациентов, принимавших 2000 мг (в 1000 раз больше РНП) витамина В₆ в день. Те же симптомы наблюдались и при гораздо меньших дозах (в интервале 200-300 мг в день). Для безопасности хотим предостеречь вас от дополнительного приема витамина В₆ в дозах, превышающих 50 мг в день, без тщательного медицинского наблюдения. (Даже на этой дозе, если вы чувствуете дрожь в пальцах, руках, ногах, нужно прекратить дополнительный прием.)

Витамин В6



Пиридоксин



Пиридоксальфосфат

- 
- Мухамад махамид

Спасибо за внимание

