

БИОТИН

(витамин Н, витамин В7, кофермент R)



Красивая, гладкая кожа и густые шелковистые волосы, образно говоря, берут своё начало в кишечнике. Именно там бактерии производят биотин.

Наш организм сам по себе – своеобразная фабрика витаминов. Это возможно лишь в том случае, если не нарушен исключительно сложный, чувствительный и упорядоченный мир кишечных микробов. Им нужна всего лишь здоровая полноценная пища, чтобы усердно заниматься своим делом.

Здоровая кишечная флора существует благодаря биотину.

Следствием диет является то, что исключительно важный биотин не поступает в организм и с пищей. В чисто фруктовой диете зачастую вообще не содержится биотина. То же можно сказать о картофельной и мясной диете. Тот, кто придерживается особой яичной диеты и три дня подряд ест только сырой яичный белок, теряет весь биотин в кишечнике, потому что содержащийся в яичном белке авидин (защитное вещество, состоящее из белков и углеводов) разрушает вчетверо больше биотина, чем весит сам.

По последним данным, биотин играет важную роль в углеводном обмене, взаимодействуя с гормоном поджелудочной железы инсулином. Кроме того, биотин участвует в производстве так называемой глюкокиназы – вещества, которое «запускает» обмен глюкозы.

Биотин стабилизирует содержание сахара в крови.

ВИТАМИН ДЛЯ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ

Поскольку биотин содержит серу, его можно назвать витамином красоты для кожи, волос и ногтей. Биотин зарекомендовал себя как идеальное транспортное средство, которое всегда доставляет свой груз серы строго по назначению.

Благодаря наличию серы в витамине красоты биотине, кожа, словно по волшебству, становится гладкой, волосы пышными и ногти прочными. Если не хватает биотина, нарушается деятельность сальных желёз, что приводит к выпадению волос и появлению перхоти, а также повышенной ломкости ногтей.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ БИОТИНА:

- утомляемость;**
- нервозность, раздражительность;**
- слишком сухая или жирная кожа;**
- выпадение волос, перхоть;**
- серый цвет слизистых оболочек рта и гортани;**
- подавленность, вялость;**
- мышечные боли.**



КАК БИОТИН ПОПАДАЕТ В КЛЕТКИ?

В процессе пищеварения витамин выделяется из поступающих с пищей белков и попадает в кровь. Однако он может и самостоятельно синтезироваться в кишечнике при помощи специального фермента биотинидаза.

КАК ДЕЙСТВУЕТ БИОТИН?

Во взаимодействии со многими биоактивными веществами молекулы биотина участвуют в обмене веществ. Биотин, вступая в контакт с белковыми соединениями, играет важную роль в снабжении нервных клеток энергией.

ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ?

Для снабжения организма биотином особое значение имеет здоровая кишечная флора, производящая достаточное количество этого витамина. Если же биосинтез в кишечнике нарушен (например, в результате неправильного питания, употребления алкоголя, никотина и т.д.), то биотин должен поступать в организм с пищей.

Биотин активизирует действие жизненно важных белковых соединений, которые содержатся в *орехах и семенах*.

НА ЧТО ВЛИЯЕТ БИОТИН?

- жировой обмен веществ;**
- углеводный обмен веществ;**
- кожа;**
- волосы;**
- ногти;**
- клетки мышц;**
- содержание сахара в крови;**
- энергия для клеток мозга и нервов.**

СКОЛЬКО НАМ НЕОБХОДИМО БИОТИНА?

Если кишечник в порядке, если на столе постоянно свежие овощи и фрукты, если двигательная активность человека в норме – ему не стоит сильно заикливаться на мыслях о витамине Н. Однако если все наоборот, да еще волосы и ногти выглядят не очень здоровыми – попробуйте увеличить долю тех продуктов, в которых есть витамин Н. Суточная потребность биотина составляет: 10 мкг/сутки для детей до 3 лет; дети и школьники (возраст от 3 до 14 лет) – 10-25 мкг/сутки; подростки от 14 до 18 лет и взрослые старше 18 лет – 50 мкг/сутки; спортсмены – 100-400 мкг/сутки (в зависимости от вида спорта). Такой объём обеспечивается за счёт синтеза биотина микробной флорой кишечника, а также поступающей в организм пищей.

Как таковых признаков переизбытка биотина в организме не существует, и при однократных приёмах больших доз никаких отрицательных реакций не выявлено. Видимо, это связано с образом жизни современного человека, который способствует подавлению выработки витамина Н, поэтому игнорировать его ни в коем случае нельзя. Витамин красоты Н нужен всегда, невзирая на возраст и образ жизни.

ГДЕ «ИСКАТЬ» БИОТИН?

В идеале все жизненно необходимые вещества человек должен получать вместе с пищей. Для этого крайне важно сформировать правильный сбалансированный рацион, питаться мы должны полноценными продуктами. К ним относятся *неочищенный рис, картофель, овощи, салаты, фрукты, молоко, а также нежирное мясо, рыба и птица*. Идеальными пищевыми добавками служат *пивные дрожжи, патока, отруби и рыбий жир*, где биологически активные вещества содержатся в концентрированном виде.

Ещё витамин Н содержится в таких продуктах, как: *орехи; треска; яичный желток (в отварном виде); бобовые культуры (горох); творог; овёс; твёрдые сыры; молоко; пшеница; рисовые отруби; морская рыба; шпинат; цветная капуста; субпродукты; дрожжи; белокочанная капуста; свёкла; белые грибы; шампиньоны; листья черники и земляники; лосось; свинина; малина; авокадо; семена подсолнечника; бананы*.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ С БИОТИНОМ

Следует помнить, что не во всех видах продуктов биотин способен сохраняться. Меньше всего пользы от витамина Н в маринадах, консервации. Значительно уменьшает количество биотина термическая обработка. Сокращается витаминный состав при приготовлении в алюминиевой посуде и при воздействии прямых солнечных лучей.

Наиболее правильный способ приготовления продуктов – в пароварке или в духовке с использованием фольги. Также не следует забывать готовить продукты с содержанием биотина в виде свежих салатов.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



**Ваш нутрициолог
Шарабрина Кристина
8-982-335-86-37 (Viber)**