

# 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)**