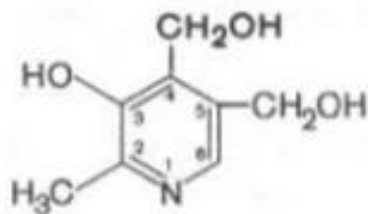


Витамин В6

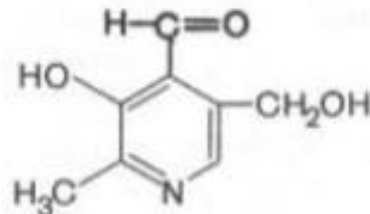


Витамин В₆

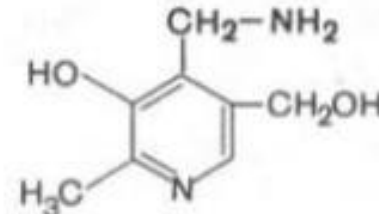
- Витамин В₆ (пиридоксин, антидерматитный) как самостоятельный независимый пищевой фактор был открыт П. Дьерди в 1934 г. в результате того, что в отличие от известных к тому времени водорастворимых **ВИТАМИНОВ** В₁, В₂ и РР он устранял особую форму дерматита конечностей у крыс, названного акродинией. Впервые **ВИТАМИН** В₆ был выделен в 1938 г. из дрожжей и печени, а вскоре был синтезирован химически. Он оказался производным 3-оксипиридина, в частности 2-метил-3-окси-4,5-диоксиметилпиридином. Термином «витамин В₆», по рекомендациям Международной комиссии по номенклатуре биологической **ХИМИИ**, обозначают все три производных 3-оксипиридина, обладающих одинаковой витаминной **активностью**: **пиридоксин** (пиридоксол), пиридоксаль и пиридоксамин:



Пиридоксин
(пиридоксол)



Пиридоксаль



Пиридоксамин

Биологическая роль. Оказалось, что, хотя все три производных 3-окси-пиридина наделены витаминными свойствами, коферментные функции выполняют только фосфорилированные производные пиридоксаля и пиридоксамина.

ВИТАМИН В₆

(Пиридоксин)



Белый мелкокристаллический порошок без запаха, горьковато-кислого вкуса. Легко растворим в воде, трудно – в спирте. Под влиянием света в водных растворах разрушается.

Суточная потребность: 2,0-2,2 мг (в среднем 2,0).

Функции: участвует в синтезе и метаболизме аминокислот, метаболизме жирных кислот и ненасыщенных липидов.

Содержится в растениях и органах животных, особенно в неочищенных зернах злаковых культур, в овощах, мясе, рыбе, молоке, яичном желтке, в печени трески и крупного рогатого скота.

