

Витамин В6 суточная норма для детей и взрослых

	Возраст, лет	Потребность в витамине В6, мг/сутки
Дети	0-0,5	0,5
	0,5-1	0,6
	1-3	0,9
	4-6	1,3
	7-10	1,6
Мужчины	11-14	1,8
	15-19	2,0
	19-59	2
	60+	2,2
Женщины	11-14	1,6
	15-19	1,6
	19-59	1,8
	60+	2
	Беременные	+ 0,3
	Кормящие грудью	+ 0,5

Продукты с высоким содержанием Витамина В6

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА В6:

продукты богатые витамином В6

Название продукта	Содержание витамина В6 в 100гр	Процент суточной потребности
Фисташки	1.7 мг	85%
Семена подсолнечника (семечки)	1.34 мг	67%
Отруби пшеничные	1.3 мг	65%
Чеснок	1.23 мг	62%
Фасоль (зерно)	0.9 мг	45%
Соя (зерно)	0.85 мг	43%
Грецкий орех	0.8 мг	40%
Лосось атлантический (сёмга)	0.8 мг	40%
Скумбрия	0.8 мг	40%
Кунжут	0.79 мг	40%
Тунец	0.77 мг	39%
Фундук	0.7 мг	35%
Желуди сушёные	0.69 мг	35%
Горбуша	0.61 мг	31%
Пшеница (зерно, твердый сорт)	0.6 мг	30%
Мука гречневая	0.58 мг	29%
Мука пшеничная обойная	0.55 мг	28%
Крупа ячневая	0.54 мг	27%
Рис (зерно)	0.54 мг	27%
Крупа пшено (шлифованное)	0.52 мг	26%
Перец сладкий (болгарский)	0.52 мг	26%
Кета	0.5 мг	25%
Крупа пшеничная	0.5 мг	25%
Мука пшеничная 2 сорта	0.5 мг	25%
Пшеница (зерно, мягкий сорт)	0.5 мг	25%
Ячмень (зерно)	0.47 мг	24%
Желток куриного яйца	0.46 мг	23%
Икра чёрная зернистая	0.46 мг	23%
Кешью	0.42 мг	21%

Доступные продукты, богатые одновременно и магнием, и витамином В6

Кроме того, имеются вполне доступные продукты, богатые одновременно и магнием, и витамином В6:

Продукт	Содержание магния, мг на 100 граммов	Содержание витамина В6, мг на 100 граммов
Соя	240	0,85
Крупа овсяная	135	0,27
Орехи грецкие	120	0,80
Говядина	22	0,35
Куриное мясо	20	0,5

Как составить рацион, чтобы получать витамин В6 в достаточных количествах



Например, чтобы получить полную суточную норму пиридоксина, взрослому человеку достаточно съесть в сутки:

- 200 граммов ржаного хлеба (0,6 мг витамина);
- 100 граммов ячневой крупы (0,55 мг пиридоксина);
- 100 граммов куриной грудки (0,5 мг витамина);
- 100 граммов скумбрии (0,8 мг пиридоксина).

Витамин В6. К чему приводит дефицит пиридоксина в организме

О дефиците витамина В6 могут свидетельствовать следующие симптомы:

Пожалуй, наиболее заметный его признак – проявление дерматита на лице, при котором начинает шелушиться кожа на бровях, около глаз и на краю волосистой части головы.

- Стоматит;
- Глоссит (воспаление языка);
- Трещины на губах;
- Бессонница;
- Тревожность;
- Депрессия;
- Судороги;
- Конъюнктивит;
- Расстройства пищеварения.