

**Муниципальное Автономное
Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа
№25.**

Доклад на тему: Витамин Н.

**Выполнила: Нинилина,
Масленко**

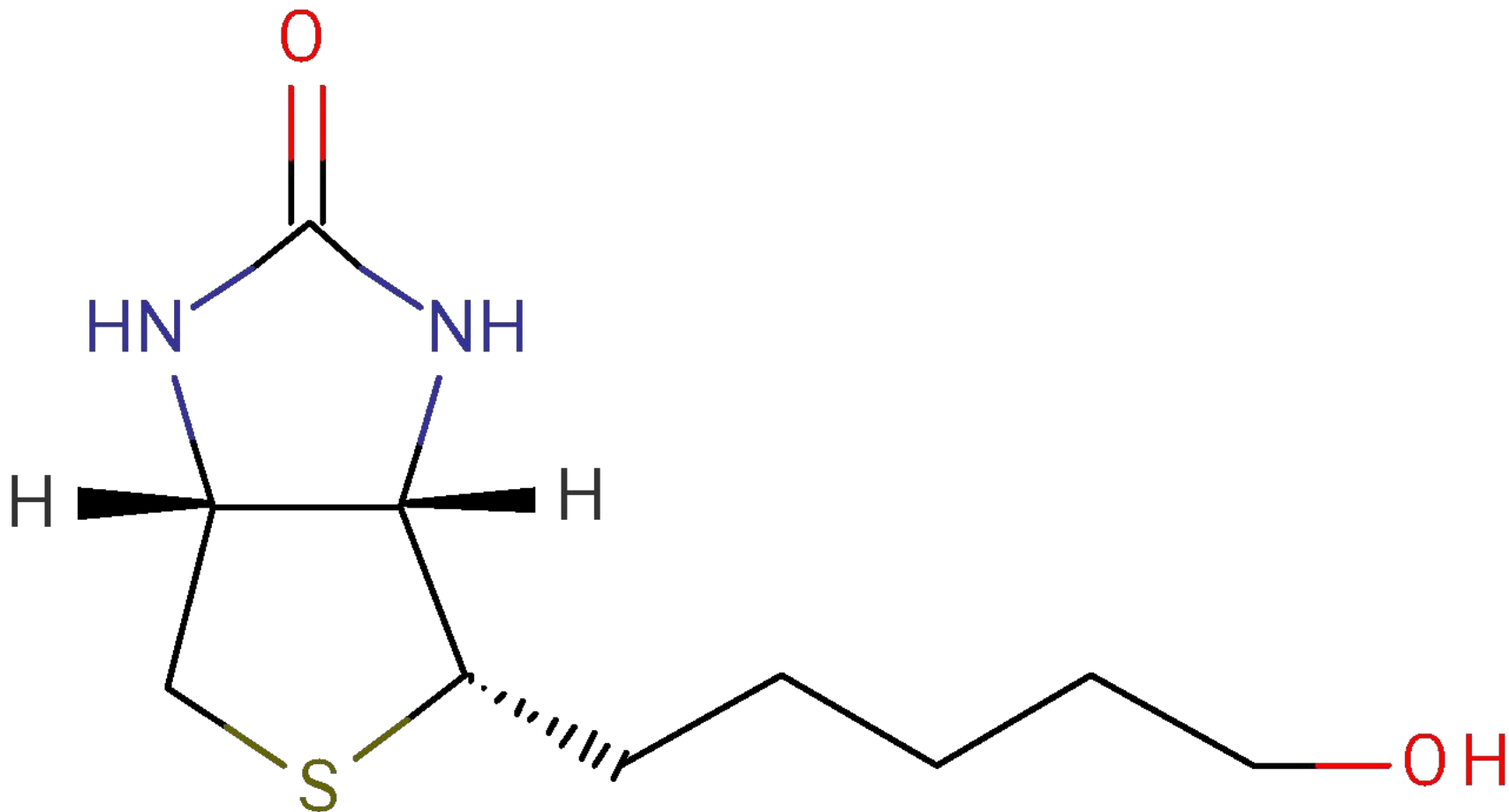
**Проверил: учитель биологии
Куликов М. А.**

Челябинск. 2013

Названия витамина Н.

Витамин Н (Биотин, витамин В7, кофермент R) — водорастворимый витамин группы В, с общей формулой: $C_{10}H_{16}N_2O_3$

Химическая формула витамина Н.



АВИТАМИНОЗ ВИТАМИНА Н.

Биотин синтезируется бактериями кишечника, является составной частью многих ферментов, участвующих в биосинтезе белков, жирных кислот. Участвует в нервно-трофических процессах, углеводном и жировом обмена.

Гиповитаминоз витамина Н.

При гиповитаминозе витамина Н (биотина) наблюдаются следующие симптомы:

- поражения кожи рук, ног и щек,
- бледный гладкий язык;
- сонливость, депрессия,
- болезненность и слабость мышц;
- нарушения деятельности сердца, гипотония;
- высокий уровень холестерина и сахара в крови;
- анемия;
- выпадение волос.

Гиперавитаминоз витамина Н.

Биотин не токсичен и не накапливается в организме, признаков гиперавитаминоза не выявлено.

Содержание в продуктах питания.

Печень



Витамин Н (биотин): 98
(мкг) гов. 80 (мкг) св.

Кукуруза



Витамин Н (биотин): 21
(мкг)

Яйцо куриное



Витамин Н (биотин): 20,2
(мкг)

Овсянка



Витамин Н (биотин): 20
(мкг)

Горох



Витамин Н (биотин): 19
(мкг)

Ячневая крупа



Витамин Н (биотин): 11
(мкг)

Пшеница



Витамин Н (биотин): 10,7
(мкг)

Треска



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Фисташки



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Курица



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Земляника



Витамин Н (биотин): 4
(мкг)

Сливки



Витамин Н (биотин): 4
(мкг)

Сметана



Витамин Н (биотин): 3,6
(мкг)

Сыр плавленый



Витамин Н (биотин): 3,6
(мкг)

Облепиха



Витамин Н (биотин): 3,3
(мкг)

Биологическая роль и значение витамина Н.

Биологическое значение тиамин обусловлено действием его производного - тиаминдифосфата (ТДФ), который является коферментом ряда ферментов, играющих существенную роль в углеводном обмене. А синтез тиаминфосфата и тиаминтрифосфата происходит из тиамин с участием фосфорной кислоты в печени, куда он попадает с током крови.

Суточная потребность витамина Н.

Потребность в биотине составляет от 30 до 100 мкг в сутки, а беременным и кормящим женщинам его требуется на 20 мкг больше.