

ВИТАМИН В6

ПРОНИЧЕВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА ВГМХА

I КУРС, 24. 12. 2018

• ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИТАМИНА В6 (ПИРИДОКСИНА)

- В первой половине прошлого века были начаты научные исследования, связанные с витамином В6, которые продолжают многими учеными и до настоящего времени. В 1934 году исследователь Пауль Дьерди впервые открыл этот витамин. Он же первым дал в 1939 году открытому веществу общепринятое теперь названия – витамин В6, пиридоксин. В 1938 году американский исследователь первым изолировал чистый кристаллический водорастворимый пиридоксин.

-

• ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА В6

- По своей химической природе вещества группы витамина В6 являются производными пиридина. Представляет собой белое кристаллическое вещество, хорошо растворимое в воде и спирте.
- Враги: длительное хранение, вода, процесс пищевой обработки, алкоголь, эстрогены.

•

• ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА В6

- Лучшие натуральные источники пиридоксина: пивные дрожжи, пшеничные отруби, завязь пшеницы, печень, почки, сердце, дыня, капуст а, чёрная патока, молоко, яйца, говядина, цветная капуста, чеснок, спаржа, брокколи, треска, тун ец, брюссельская капуста.

-



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА В6

Витамин В6 способствует должному усвоению белка и жира. Способствует превращению триптофана – незаменимой аминокислоты – в ниацин. Помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства. Облегчает состояние тошноты. Способствует правильному синтезу нуклеиновых кислот, препятствующих старению. Уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук, определенные формы невритов конечностей. Действует как натуральное мочегонное средство.

•ПИРИДОКСИН ПОЛЕЗЕН ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:

- Лейкопении;
- Анемии;
- Токсикоз во время беременности;
- Болезнь Меньера;
- Воздушная и морская болезнь;
- Гепатиты;
- Болезни нервной системы;
- Различные кожные болезни.

• ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА В6

- Пиридоксин хорошо переносится во всех формах. Обладает очень низкой токсичностью. У людей с индивидуальной непереносимостью к пиридоксину могут развиваться аллергические реакции в виде крапивницы. Вред может нанести лишь при длительном приеме в очень больших дозах. В этом случае возникают симптомы: онемение конечностей, покалывание, чувство сдавливания, потеря чувственности.

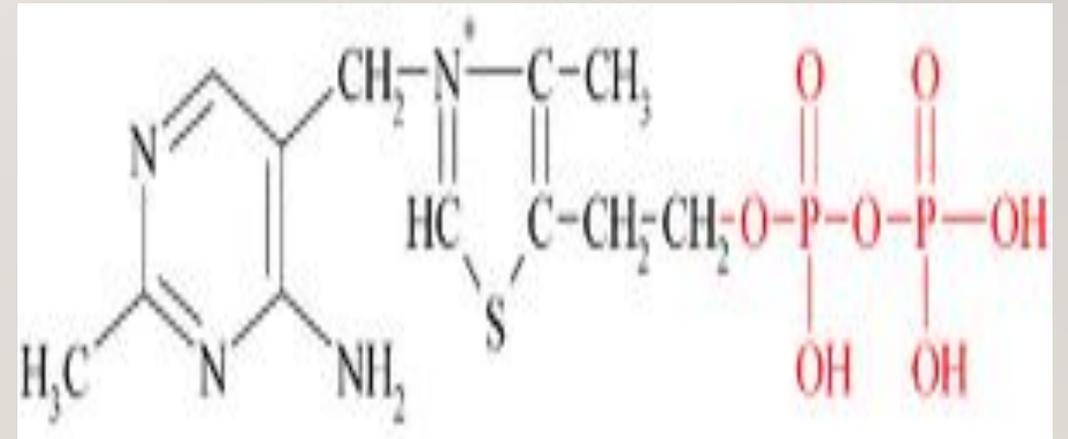
• УСВОЯЕМОСТЬ ВИТАМИНА В6

- Витамин В6 хорошо усваивается организмом, а его излишки выводятся с мочой. Выводится через 8 часов после приема и как все витамины группы В должен восполняться, но если не хватает магния в организме усвоение витамина заметно ухудшается.
-



• ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В6 В ОРГАНИЗМЕ

- Симптомы дефицита витамина В6:
- Сонливость, раздражительность, заторможенность;
- Потеря аппетита, тошнота;
- Сухость кожи над бровями, вокруг глаз, на шее;
- Трещины и язвочки в уголках рта;
- Очаговое выпадение волос;
- Бессонница;
- Депрессия;
- Метеоризм;



• ИЗБЫТОК ВИТАМИНА В6 В ОРГАНИЗМЕ

- Обычно пиридоксин хорошо переносится во всех формах и быстро выводится естественным путем с мочой. Но вред могут нанести при длительном приеме большие дозы витамина В6. Дневные дозы, начиная с 2-10 грамм, могут вызвать неврологические расстройства. Возможные симптомы избыточного приема витамина В6 – беспокойство во сне и слишком яркие воспоминания сновидений (калоризатор). Не рекомендуется более 500 мг в день.



• ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНА В6 (ПИРИДОКСИНА) С ДРУГИМИ ВЕЩЕСТВАМИ

- Пиридоксин необходим для надлежащего усвоения **В12**. Необходим для образования **соляной кислоты** и соединений **магния**.
- Люди, страдающие артритом, получающие лечение пеницилламином, должны принимать добавки этого витамина.
- Добавки этого витамина не должны принимать те, кто в связи с болезнью Паркинсона принимают препарат леводопа.
- Витамин В6 вместе с витаминами **В1**, **В9** и **В12** благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, предупреждает возникновение ишемии, атеросклероза и инфаркта миокарда.
- Больше о витамине В6 смотрите в видео-ролике «Органическая химия. Витамин В6»

