

# 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 общепринятые 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 B6

---

- 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.



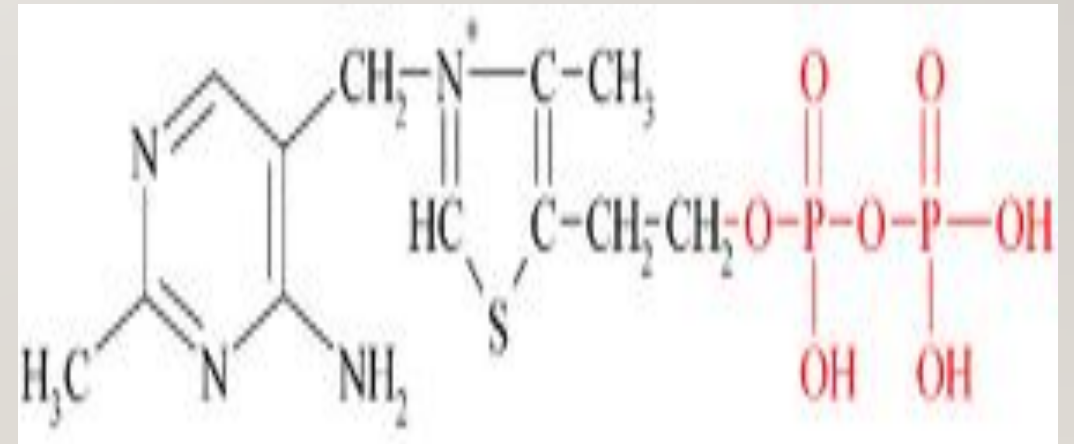
Эта фотография, автор: неизвестен, лицензия: CC BY-SA-NC.



# • 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»



