

Витамин В3

Это единственный витамин который медицина считает лекарством. Он регулирует содержание холестерина в крови. Также служит как успокаивающее средство, подавляет тревогу, депрессию, снижение внимания. Этот витамин имеет свойство подавлять боль и улучшать подвижность суставов.

По-другому витамин В3 (РР) называется ниацин, или никотиновая кислота. Химическое название витамина – 3-пиридинкарбоновая кислота. Попробуйте выговорить полное название этого витамина. Если не получилось, у вас просто не хватает витамина В3.

Детям и подросткам в зависимости от возраста нужно **от 6 до 21 мг** никотиновой кислоты в день.

Он содержится в мясе, печени, кисломолочных продуктах. Много витамина В3 в семечках подсолнечника и арахисе.

