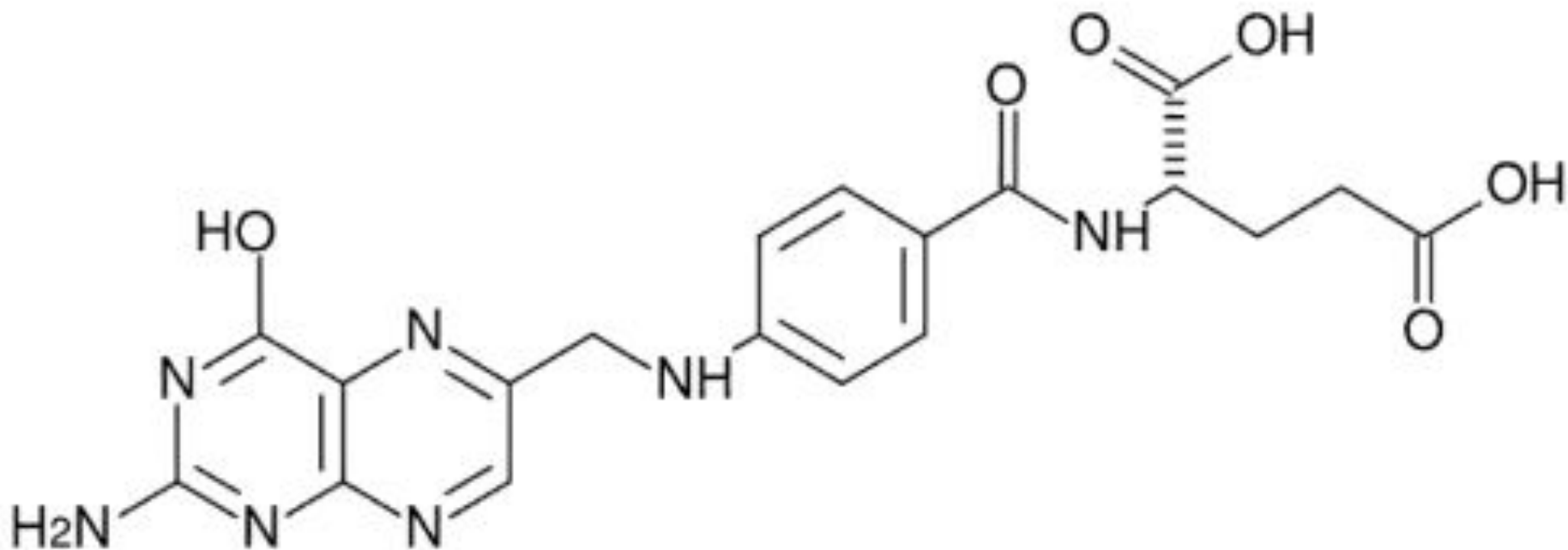


Витамин В9

Андреева Ксения 10а

Общая формула



Открытие

- В начале 30-х годов прошлого века британские медики выяснили, что при регулярном употреблении в пищу экстракта пищевых дрожжей частота и сила проявления малокровия у беременных женщин резко снижается.
- К 1938 году учёные уже выделили из дрожжей комплекс веществ, ответственный за борьбу с анемией и улучшающий показатели крови при его регулярном употреблении. А в 1941 году им удалось выделить собственно фолиевую кислоту. Вскоре химики научились синтезировать её искусственно.
- Интересно, что впервые фолиевая кислота была получена не из дрожжевого экстракта, а из листьев шпината. И уже позднее ученые установили наличие фолиевой кислоты во многих продуктах питания, и её важность для организма.

Характеристика

- **Витамин В9 (фолиевая кислота)** – водорастворимый витамин группы В, играющий важную роль в развитии и функционировании иммунной и кровеносной системах.
- **Фолиевой кислотой (лат. *acidum folicum*)** называют лекарственную форму витамина В9.
- Недостаток фолиевой кислоты в организме человека главным образом выражается анемией (малокровием), а также риском развития отклонений при беременности, а также плодородной дисфункции семени у мужчин.

Применение

- Во многих противоопухолевых лекарствах содержится повышенное количество фолиевой кислоты, которая нормализует метаболизм деления клеток в злокачественных опухолях. Также ее можно принимать как профилактическое средство от образования опухолевых образований.
- Также витамин B9 поддерживает иммунную систему в норме, контролируя нормальное функционирование белых кровяных телец.

Пищевые источники витамина B9

Животные и человек получают фолиевую кислоту вместе с пищей, либо при синтезе микрофлорой кишечника. Фолиевая кислота содержится в зелёных овощах с листьями, в бобовых, в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени, моркови, орехах, бананах, апельсинах, дыне, абрикосах, яичном желтке, тунце, лососе, молоке, сыре.