Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная Школа №25.

Доклад на тему: **Витамин В4.**

Выполнила: Белоусова А.

Проверил: учитель биологии Куликов М. А.

Челябинск. 2013

Литература которой пользоваться

http://vita.x51.ru/index.php?mod=text&uitxt=469

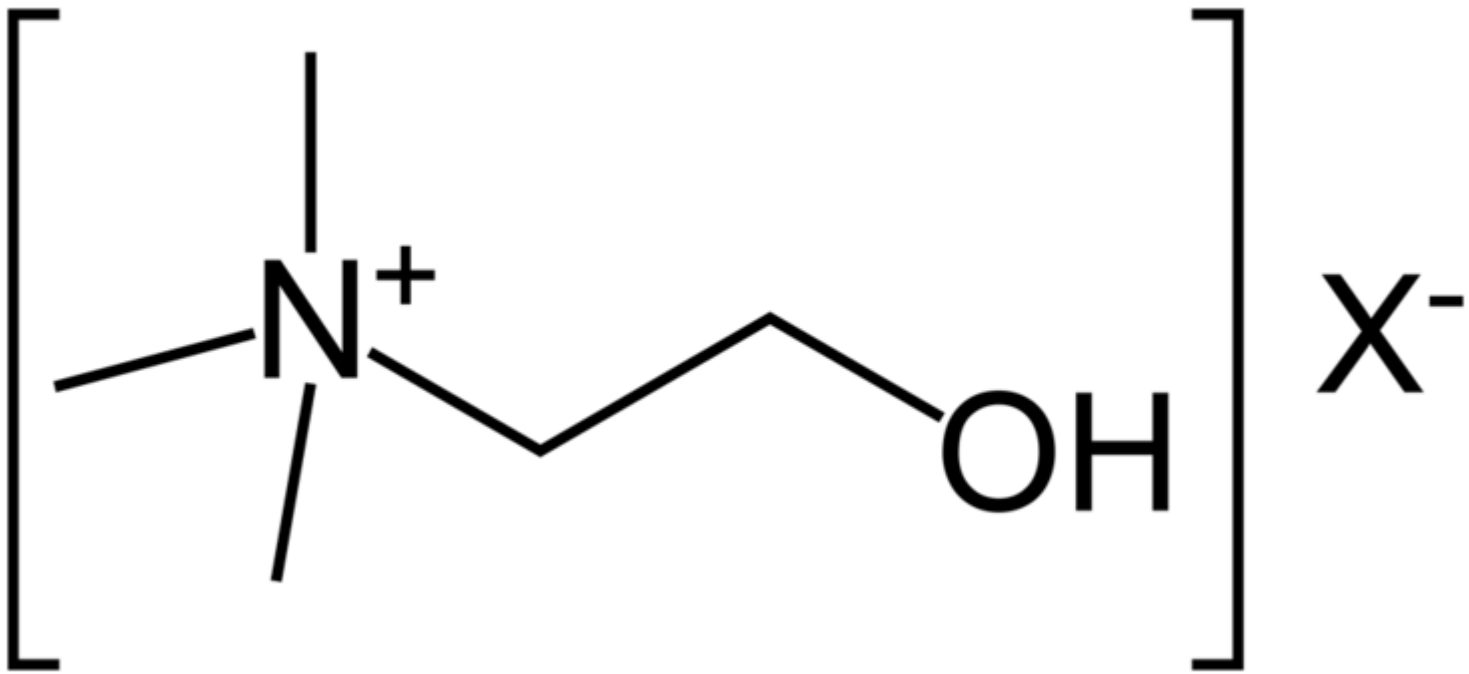
http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b4.html

Можете пользоваться своей литературой!!!

Названия витамина В4.

Холин (витамин B_4; - витаминоподобное вещество, обладающее мембранопротекторным (защищает мембраны клеток от разрушения и повреждения), антиатеросклеротическим (снижает уровень холестерина в крови).с общей формулой $C_5H_{15}NO_2$

Химическая формула витамина B4.



Гиповитаминоз витамина В4

Показателями недостатка холина в организме служат:

- раздражительность, нервные срывы, усталость;
- диарея (при употреблении жирных продуктов), гастрит;
- ухудшение работы печени;
- повышенное артериальное давление;
- замедление роста.

Гиперавитаминоз витамина В4

Поступающий в избытке с пищей в организм холин метаболизируется и выводится без клинических проявлений. А при введении большого количества холина, как медицинского препарата, могут возникать токсические явления, которые проявляются в первую очередь нарушением функции центральной нервной системы.

Содержание в продуктах питания.

Ссылка где вы можете найти содержание витамина в продуктах питания. Список витаминов указан сверху.

http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b4.html

Содержание в продуктах питания.

Яичный желток

1490 мг

Печень

550 мг

Яйцо куриное

504 мг

Пророщенная пшеница

406 мг

Пророщенный рис

300 мг

Горох

250 мг

Чечевица

223 мг

Арахис жареный

162 мг

Овсянка

156 мг

Ячневая крупа

139 мг

Мясо

75-122 мг

Картофель

66 мг

Капуста белокачанная

23 мг

Шпинат

22 мг

Апельсиновый сок

12 мг

Биологическая роль и значение витамина В4.

Биологическая роль холина в обменных процессах заключается, как в носителе лабильных метильных групп, тем самым сберегая метионин, так и других важных функциях. Так, в присутствии холина происходит ускоренный синтез фосфолипидов, которые транспортируются по кровеносным сосудам легче, чем жиры, активнее окисляются и поэтому быстрее покидают печень, тем самым предотвращают ее жировое перерождение.

Суточная потребность витамина В4

Потребность в холине составляет 0,5 г в день.