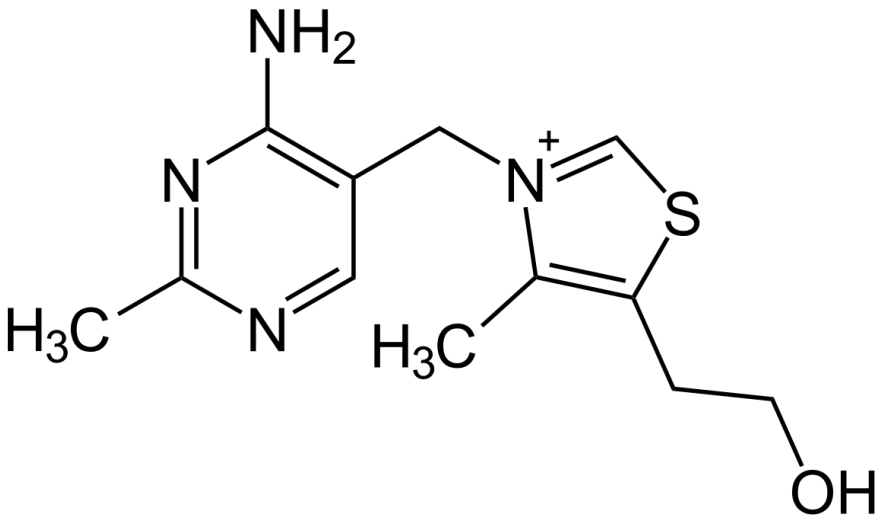
Витамины группы В

группа водорастворимых витаминов, играющих большую роль в клеточном метаболизме

B-1 Тиамин -

играет важную роль в процессах метаболизма углеводов, жиров и белков. Тело человека может хранить до 30 мг тиамина в тканях. Тиамин в основном сосредоточен в скелетных мышцах. Другие органы, в которых он найден, — это мозг, сердце, печень и почки. Вещество необходимо для нормального роста и развития и помогает поддерживать надлежащую работу сердца, нервной и пищеварительной систем.

Содержится в оболочках зерен злаковых, в чёрном и белом хлебе из муки грубого помола, в зеленом горошке, в гречневой и овсяной крупе

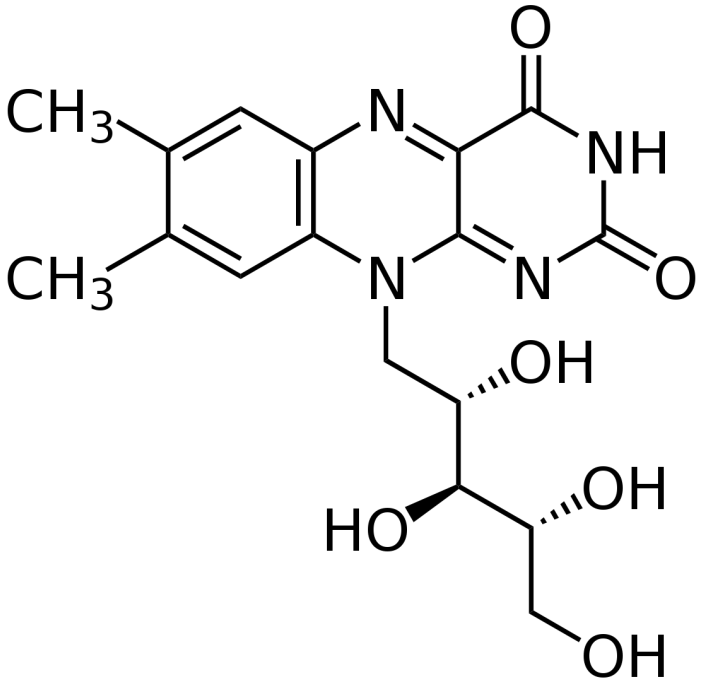


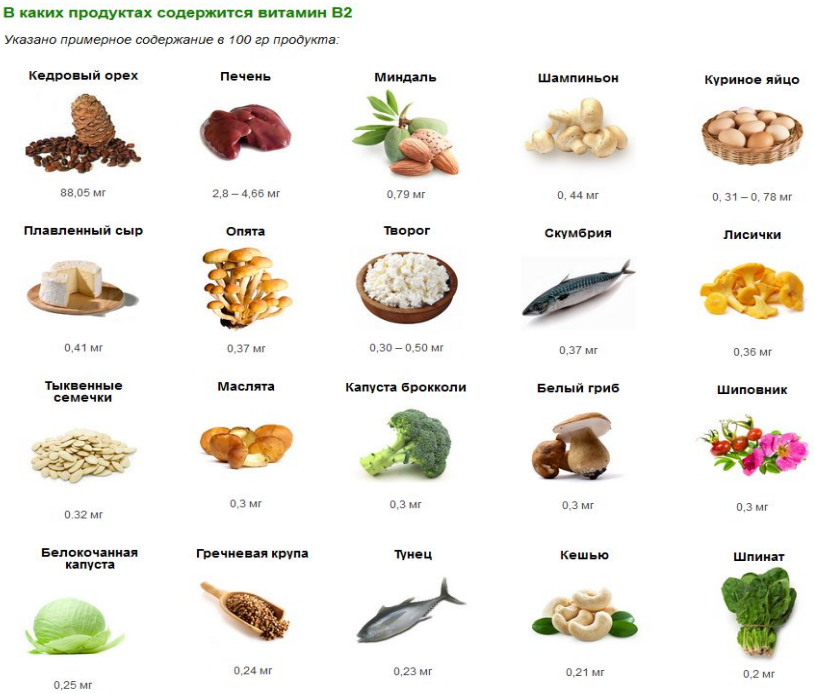
Продукт	Примерное содержание витамина B1 на 100 гр.
Семена подсолнечника	1,84 мг
Кунжутное семя	1,27 мг
Отруби овсяные	1,17 мг
Горох лущеный	0,9 мг
Фисташки	0,87 мг
Халва	0,8 мг
Арахис	0,74 мг
Икра красная	0,55 мг
Фундук	0,46 мг
Гречневая крупа	0,43 мг
Свинина	0,4 мг
Грецкий орех	0,39 мг

В-2 Рибофлавин-

необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Он также необходим для здоровья кожи, ногтей, роста волос и в целом для здоровья всего организма, включая функцию щитовидной железы.

Содержится в мясных продуктах, куриных яйцах, печени, почках, дрожжах, миндале, грибах, брокколи, белокочанной капусте, гречневой крупе, очищенном рисе, макаронных изделиях, белом хлебе

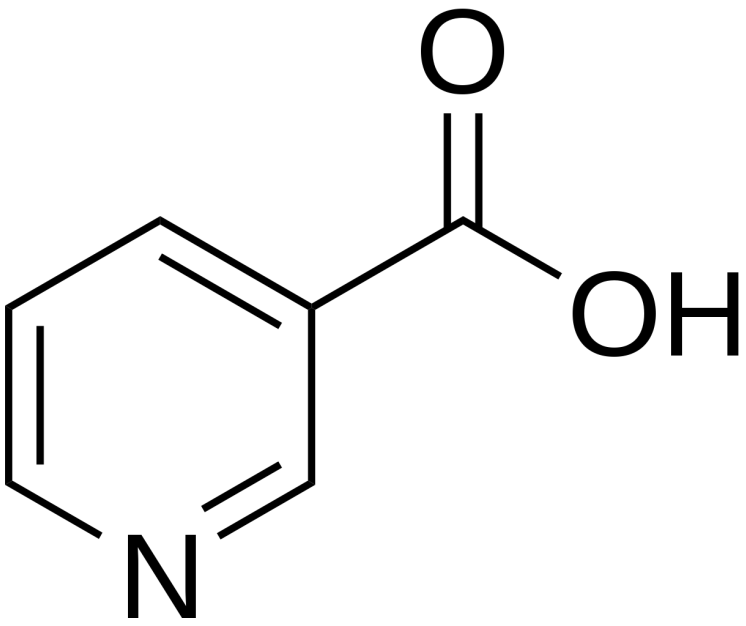




В-3 Никотиновая кислота-

В организме никотиновая кислота превращается в никотинамид, который входит в состав коферментов дегидрогеназ - (НАД и НАДФ), переносящих водород, участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, углеводов - гликолизе и гликогенолизе, процессах биосинтеза.

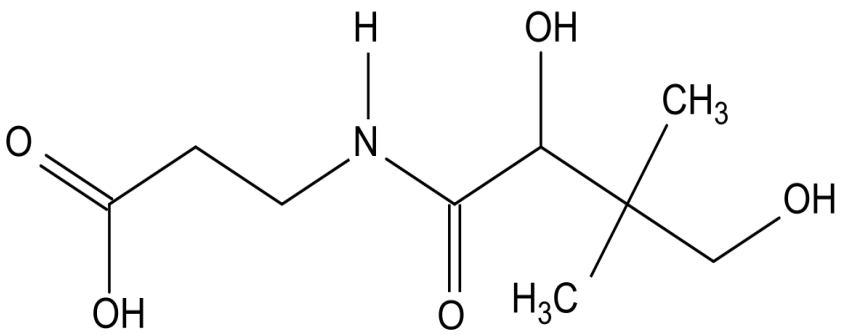
Содержится в ржаном хлебе, ананасе, манго, свёкле, гречке, фасоли, мясе, грибах, печени, почках



В-5 Пантотеновая кислота-

Пантотеновая кислота требуется для обмена жиров, углеводов, аминокислот, синтеза жизненно важных жирных кислот, холестерина, гистамина, ацетилхолина, гемоглобина.

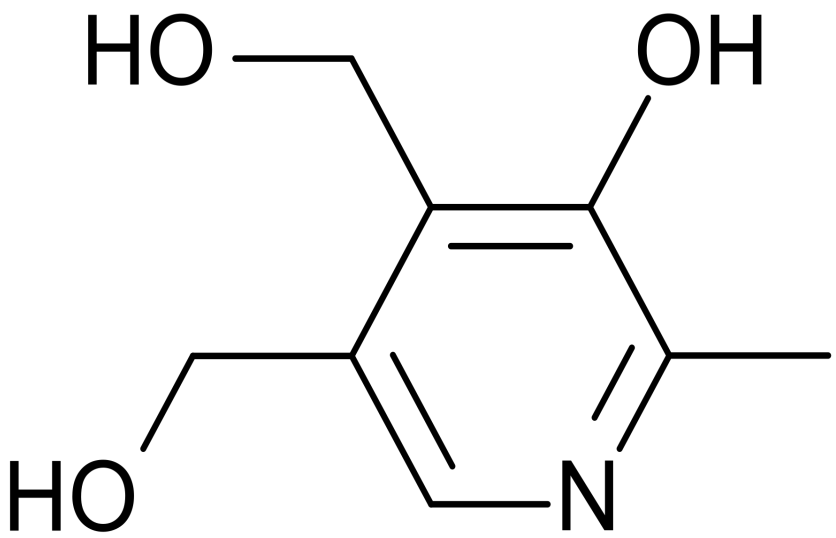
Содержится в горохе, дрожжах, фундуке, зеленых листовых овощах, гречневой и овсяной крупах, цветной капусте, чесноке, почках, сердце, цыплятах, яичных желтках, молоке, икре рыб, а также синтезируется в организме кишечной микрофлорой



В-6 Пиридоксин-

участвует в обмене веществ, необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервных систем

Содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах, крупах и бобовых, мясных и молочных продуктах, рыбе, печени, яйцах, а также синтезируется в организме кишечной микрофлорой

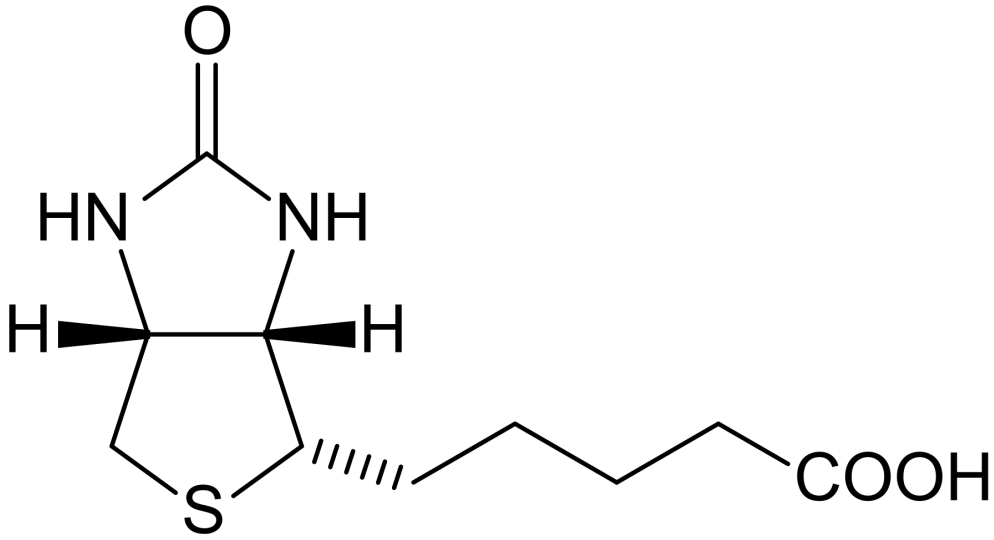


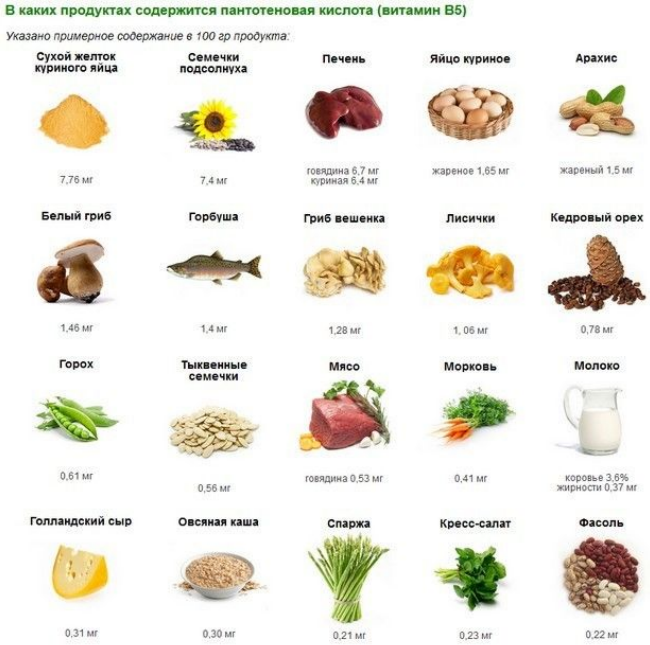
Продукт	Примерное содержание витамина B6 на 100 гр.
Кедровые орехи	122,4 мг
Фасоль	0,9 мг
Грецкий орех	0,8 мг
Облепиха	0,8 мг
Тунец	0,8 мг
Скумбрия	0,8 мг
Печень	Говяжья – 0,7 мг, Куриная – 0,9 мг
Фундук	0,7 мг
Чеснок	0,6 мг
Гранат	0,5 мг
Пшено	0,5 мг
Сладкий перец	0,5 мг

В-7 Биотин-

Входит в состав ферментов, регулирующих белковый и жировой баланс, обладает высокой активностью. Участвует в синтезе глюкокиназы — фермента, регулирующего обмен углеводов.

В малых количествах биотин содержится во всех продуктах, но больше всего этого витамина содержится в печени, почках, дрожжах, бобовых (соя, арахис), цветной капусте, орехах; в меньшей степени он содержится в томатах, шпинате, яйцах (не сырых), в грибах. Здоровая микрофлора кишечника синтезирует биотин в достаточном для организма количестве

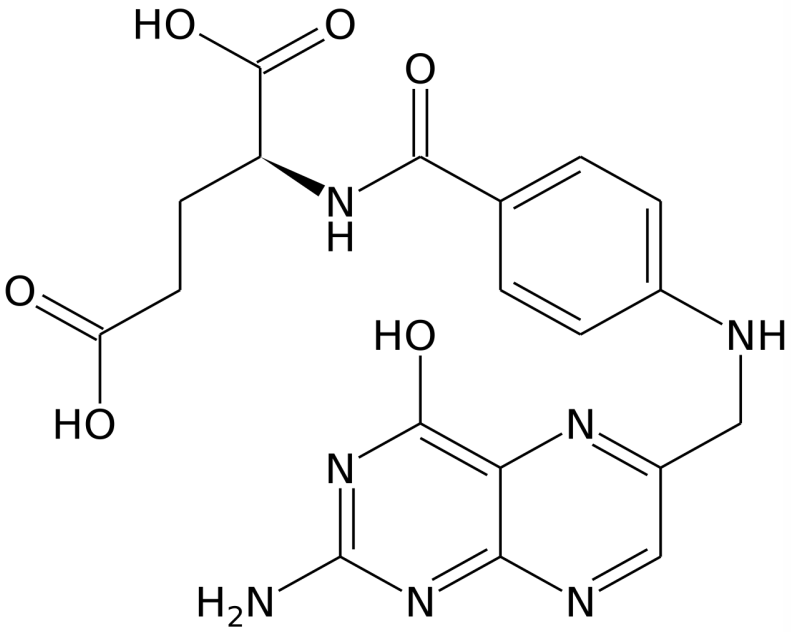




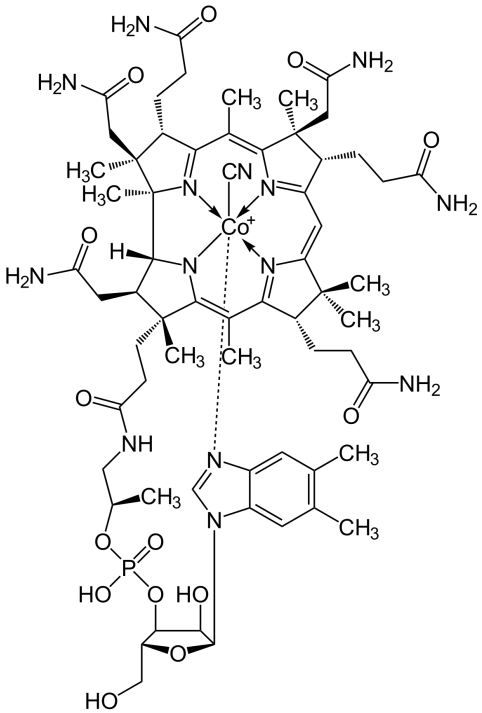
В-9 Фолиевая кислота-

Фолиевая кислота необходима для создания и поддержания в здоровом состоянии новых клеток, поэтому её наличие особенно важно в периоды быстрого развития организма — на стадии раннего внутриутробного развития и в раннем детстве. Процесс репликации ДНК требует участия фолиевой кислоты, и нарушение этого процесса увеличивает опасность развития раковых опухолей. В первую очередь от нехватки фолиевой кислоты страдает костный мозг, в котором происходит активное деление клеток.

Содержится в зелёных овощах с листьями, в некоторых цитрусовых, в бобовых, в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени, входит в состав мёда, а также синтезируется в организме кишечной микрофлорой



В-12 Цианокобаламин-

нужен для образования эритроцитов, развития нейронов и синтеза ДНК. Его нехватка может приводить к накоплению гомоцистеина (нейротоксичного соединения), анемии, потери баланса, онемения конечностей, утомляемости и ухудшению памяти.

Содержится исключительно в продуктах животного происхождения, н-р.: печень, яичный желток, кисломолочные продукты