



Витамины группы PP

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛ
УЧЕНИК 10Б КЛАССА
АЛЕЙНИКОВ ДАНИЛА

Что такое ВИТАМИНЫ и ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

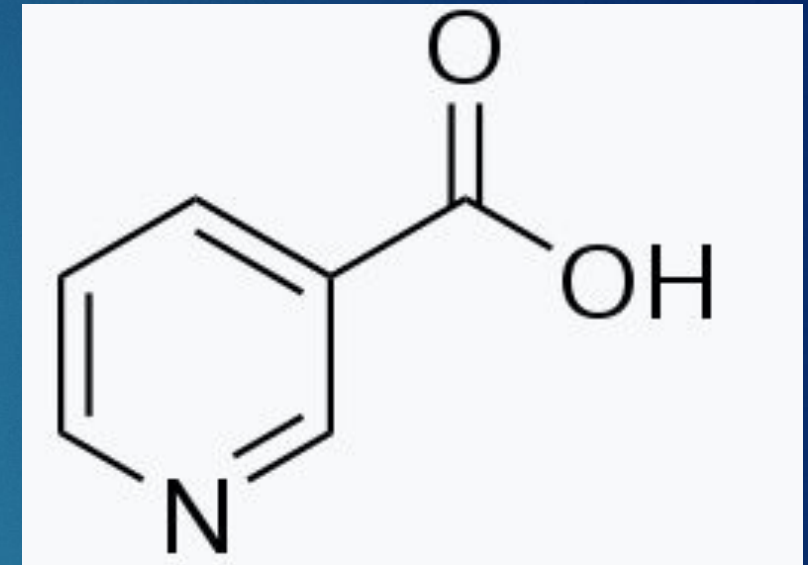
Витамины – это группа низкомолекулярных биологически активных органических соединений, разнообразной структуры и состава. Они необходимы человеку для правильного развития и жизнедеятельности, являются незаменимыми факторами питания. В отличие от углеводов и белков, витамины достаточно употреблять малыми концентрациями.



Витамин РР (никотиновая кислота)

Витамин РР – это витамин, принимающее участие во многих окислительно-восстановительных реакциях, ответственное за образование ферментов и жировой и углеводный обмен.

Витамин представляет собой белый кристаллический порошок, не имеющий запаха, слабокислого вкуса.



Где содержится витамин РР?

Никотиновая кислота содержится практически во всех продуктах животного и растительного происхождения. Это сыр, свинина, рыба, яйца, молоко, говяжья печень, брокколи, арахис, помидоры, финики, дрожжи, пшеница, картофель, морковь и т.д.

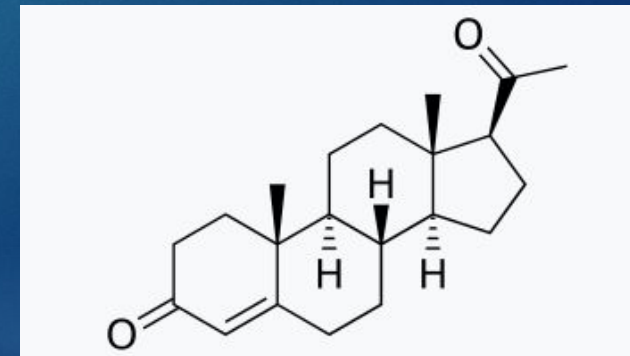
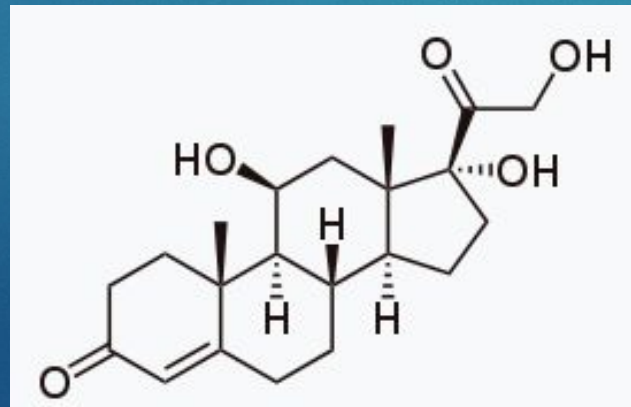
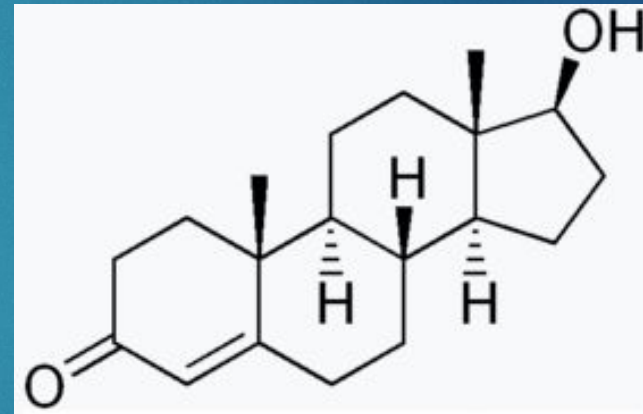
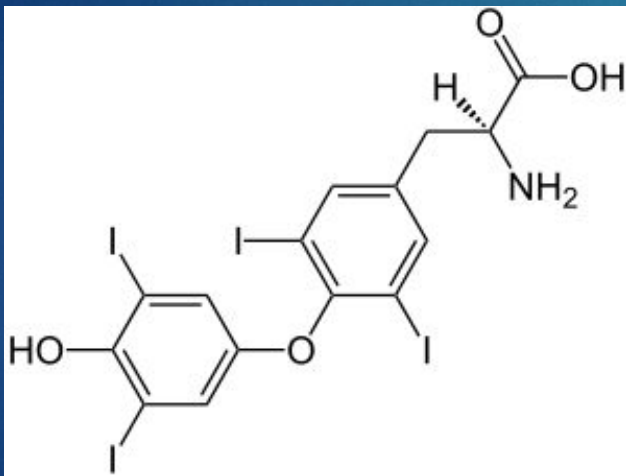


Применение

Витамин РР следует применять при следующих заболеваниях: атеросклероз, гиперлипидемия, спазм периферических сосудов, облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно, мигрень, нарушение мозгового кровообращения, стенокардия, болезнь Хартнупа, гиперкоагуляция, неврит лицевого нерва, интоксикации длительно незаживающие раны, язвы, инфекционные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта.



Витамин РР участвует в образовании следующих гормонов:
тироксина, кортизола, инсулина, тестостерона, прогестерона и эстрогенов.



Суточные нормы потребления НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ

Пол	Возраст	Суточная норма потребления никотиновой кислоты, мг/день
Младенцы	до 6 месяцев	2
Младенцы	7 — 12 месяцев	6
Дети	1 — 3 года	8
Дети	4 — 8 лет	10
Дети	9 — 13 лет	12
Мужчины	14 лет и старше	20
Женщины	14 лет и старше	20
Беременные женщины	Любой возраст	25
Кормящие женщины	Любой возраст	25

Влияние витамина на организм

Никотиновая влияет на организм следующим образом:

1. Регулирует уровень плохого холестерина
2. Поддержание энергии на высоком уровне
3. Улучшение тканевого и клеточного дыхания
4. Восстановление нормального состояния ногтевых пластин и кожи
5. Укрепление сердечно-сосудистой системы
6. Уменьшение уровня триглицеридов
Вывод вредных и токсичных элементов из организма.

Недостаток и переизбыток НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ

Недостаток может вызывать следующие симптомы:

1. Слабость
2. Быстрая утомляемость
3. Бессонница
4. Раздражительность
5. Отсутствие аппетита
6. Резкое похудение
7. Головокружение
8. Головные боли.

Переизбыток никотиновой кислоты может привести к жировой инфильтрации печени в результате нарушения образования липотропного фактора.

Симптомы:

1. Кожная сыпь
2. Зуд
3. Обмороки

