Витамины группы В

Продукты питания, богатые витаминами группы В

- Хлеб грубого поломола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблкои, миндаль, помидоры, бобовые.

Влияние витаминов группы В на организм

- В1 - способствует превращению в энергию углеводов, жиров и белков.
- В2 - учавствует во всех видах обменных процессов.
- В3 - синтез белков и жиров.
- В5 - синтез антител.
- В7 - освобождение энергии из соединений, содержащих калории.
- В9 - способствует клеточному делению, образование эритроцитов, развитие имунной и кровеносной системы, необходим для роста.
- В12 - способствует образованию эритроцитов, рост и деятельность нервной системы.

Заболевание при недостатке витаминов группы В

- В1- бери-бери (расстройство нервной системы)
- В2 - арибофлавиноз, стоматит (поражение слизистой оболочки и кожи губ)
- В6 - анемия (поражение кожи и слизистых оболочек)
- В12 - хронический гастрит (мегалобластическая анемия - нарушение кровотворения)