



Витамин N

Бургарт Миланы 10а



Витамин N

(липоевая или тиоктовая кислота)
витаминоподобное вещество, обладающее
мощными свойствами антиоксиданта,
присутствует во всех клетках человеческого
организма, отвечает за сохранение
молодости.

- понижение уровня холестерина в крови;

- обезболивающая и противовоспалительная
активность;

- укрепление иммунной и нервной
системы;

- снижает уровень сахара и аммиака в
крови;

Зачем он нужен?

Дефицит

Накопление пировиноградной и других кислот может происходить при недостаточном потреблении данного витамина. Это, в свою очередь, приводит к неврологическим нарушениям, таким как головокружения, судороги, полиневриты и т.д.



Переизбыток

Биотин - совершенно не токсичное вещество, а в организме он накапливается весьма ограниченно. Следовательно, добиться его избытка практически невозможно. Если одновременно принять большую дозу витамина Н в таблетках, вероятно появление симптомов отравления.



Витамин Н в еде



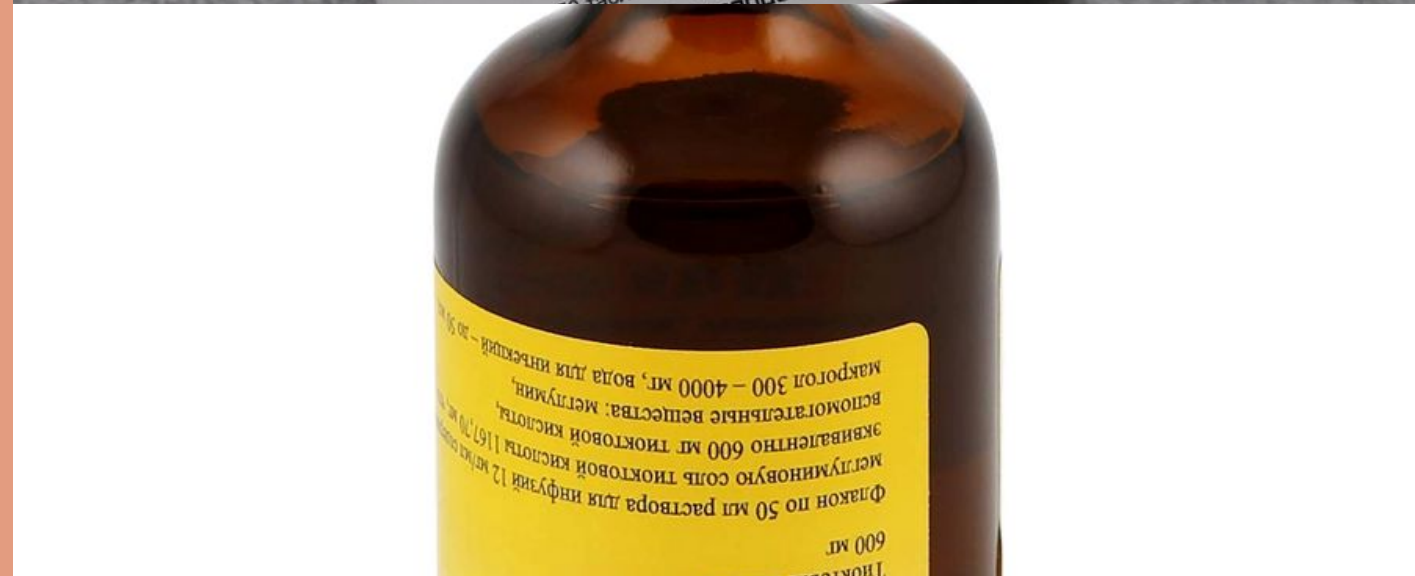
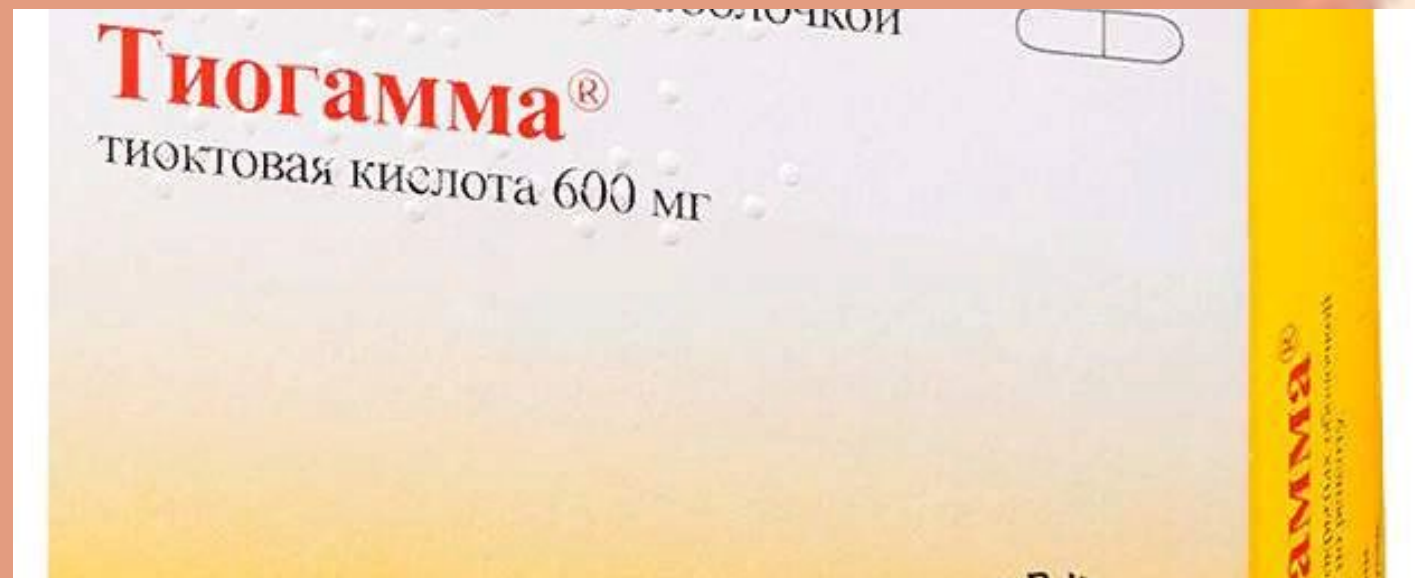
ПЕЧЕНЬ



ГОВЯДИНА



СМЕТАНА



Суточная доза

ДЕТИ 1-7 ЛЕТ - 1-13 МГ

Дети 7-16 лет - 13-25 мг

Взрослые - 25-30 мг

Беременные, кормящие матери -

45-70 мг

Интересный факт

ТИОКТОВАЯ КИСЛОТА УСТРАНЯЕТ ТОКСИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МЕТАБОЛИТОВ АЛКОГОЛЯ (АЦЕТАЛЬДЕГИДА, ПИРОВИНОГРАДНОЙ КИСЛОТЫ), УМЕНЬШАЕТ ИЗБЫТОЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ МОЛЕКУЛ СВОБОДНЫХ КИСЛОРОДНЫХ РАДИКАЛОВ, УМЕНЬШАЕТ ЭНДОНЕВРАЛЬНУЮ ГИПОКСИЮ И ИШЕМИЮ, ОСЛАБЛЯЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИИ В ВИДЕ ПАРЕСТЕЗИИ, ОЩУЩЕНИЯ ЖЖЕНИЯ, БОЛИ И ОНЕМЕНИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ.



**Спасибо за
внимание!**