





**В3 витамині** суда, алкогольде, сірке қышқылында ерітілген майлы зат болып табылады. Ішек микрофлорасының көмегімен оңай синтезделеді, жоғары температура мен ультракүлгін сәулеленуді жақсы қабылдайды, асқорыту жүйесінің қышқылдық және сілтілік ортасының әсерінен жойылмайды.

## Продукты, богатые витамином В3 (мг/100гр)

				Печень 14,5 мг
				Арахис 14 мг
				Курица 11,6 мг
				Дрожжи 11,2 мг
				Тунец 10 мг
				Кофе жареный 10 мг
				Пшеница 5,7 мг
				Перец чили 3 мг
				Бобы 3 мг
				Абрикосы 3,6 мг
				Морковь 0,7 мг
				Бананы 0,7 мг

## АВИТАМИНОЗ В3

- Бас ауруы, айналуы;
- Ашушандық, тәбеттің жоғалуы, салмақтың төмендеуі;
- Құрғақ және бозғылт тері;
- Иммунитеттің төмендеуі;
- Іш қату;
- Ұйқысыздық.



## Гипервитаминоз В3

- Пеллагра;
- Талу (обморок);
- Тері бөртпесі (кожная сыпь), зуд;
- Қан тамырларының кеңеюі (расширение сосудов);
- Әлсіздік.



## В3 витаминінің функциялары

- ◆ Энергия қамтамасыз ету үшін қатысады
- ◆ Холестеринді төмендетеді
- ◆ Амин қышқылдарының айналымына қатысады
- ◆ Гемоглобиннің құрылуына қатысады
- ◆ Жүректің жұмысын реттейді
- ◆ Көмірсу мен майлардың ыдырауына қатысады
- ◆ Гормон синтезіне қатысады.