




3



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.