

B5

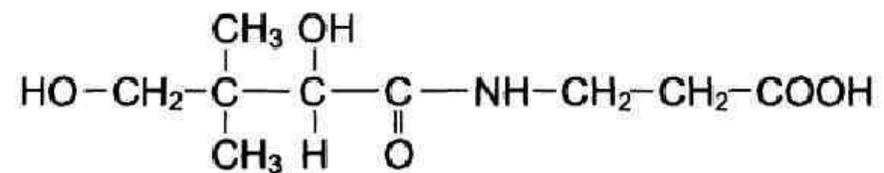
Пестовский Кирилл, ХТБ 2501

История открытия

- ▶ Пантотеновая кислота была обнаружена Вильямсом (Williams) в 1933 г. Тогда она получила свое название (от греческого слова «вездесущая»). В 1940-х гг. была доказана витаминная природа этого соединения. Оказалось, что пантотеновая кислота излечивает алиментарный дерматит цыплят. Ее назвали витамином G. Однако позже название изменили на витамин B5. Несмотря на порядковый номер 5, этот витамин был открыт четвертым среди витаминов группы B, но после открытия витамина B6.

Строение

Витамин В5 (пантотеновая кислота)



2,4-Дигидрокси-3,3-диметил-
масляная кислота

β-Аланин

Функции в организме

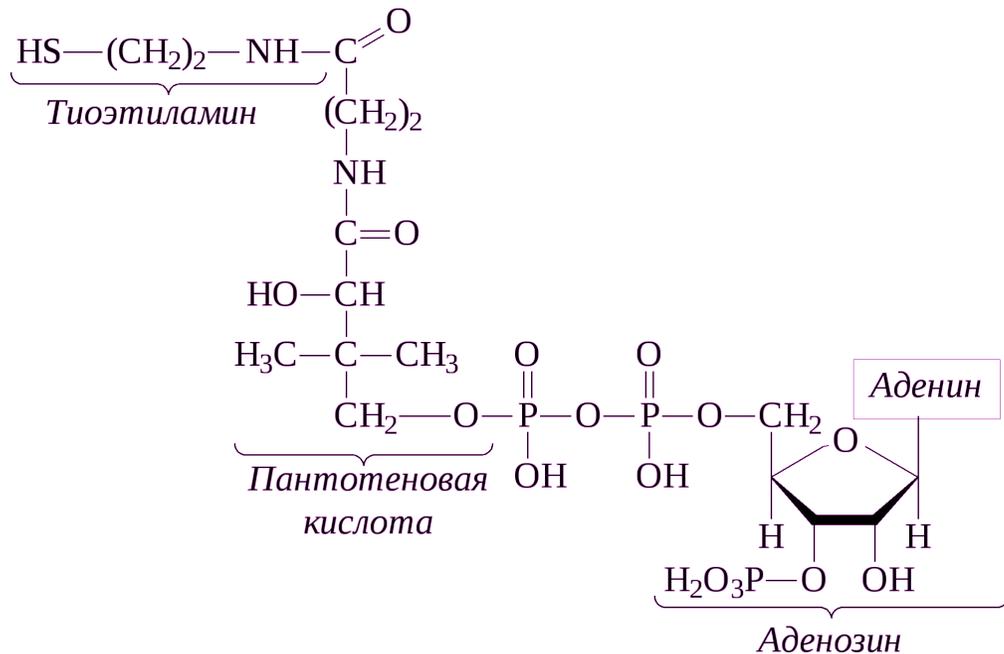
- ▶ улучшает метаболизм
- ▶ стимулирует работу гормонов надпочечников
- ▶ синтезирует антитела и препятствует развитию побочного действия после приема антибиотиков
- ▶ Систематический прием этого витамина позволяет организму стать более устойчивым к расстройствам и стрессам.

Авитаминозы. Гипо- и гипервитаминозы витамина В5

- ▶ Причиной дефицита витамина могут быть малое содержание в пище белков, жиров, витамина С, витаминов группы В, заболевания тонкого кишечника с синдромом мальабсорбции, а также длительное применение многих антибиотиков и сульфаниламидов.
- ▶ **Авитаминоз** - боли в суставах, выпадение волос, судороги конечностей, местные параличи, ухудшение зрения и памяти.
- ▶ **Гипервитаминоз** - диарея, также возможна тошнота и изжога.

Механизм действия

- ▶ Пантотеновая кислота усваивается в тонком кишечнике. Попадая в кровь витамин частично трансформируется в коэнзим А, а частично — циркулирует в свободном состоянии. Он распределяется по разным тканям, а выводится в виде пантотеновой кислоты (через почки).



Суточная потребность. Пищевые ИСТОЧНИКИ.

- ▶ Рекомендуемая доза - 5 мг.
- ▶ Содержится в горохе, дрожжах, фундуке, гречке, овсянке, цветной капусте, печени, почках, сердце. Витамином В5 также богато куриное филе, яичный желток, молоко и рыбная икра.