

Витамин В6

{
{
Выполнила: студентка группы АЗ-9
Потёмкина Валентина

Содержание в продуктах:

Соки:

Среди соков по количеству пиридоксина выделяются виноградный, апельсиновый и томатный. Наибольший процент витамина В6 организм получает при употреблении свежавыжатых напитков, консервация отнимает 60% полезного вещества.



Орехи:

Во всех видах орехов есть доля витамина В6, больше всего его в необработанном миндале, арахисе и ядрах грецкого ореха.



Крупы и каши:

Завтракая гречневой, рисовой или пшеничной крупяными кашами, вы покроете большую долю суточной потребности в важном микроэлементе.



Овощи:

Листовые зеленые овощи, помидоры, белокочанная и цветная капуста, картофель – лидеры по присутствию витамина В6 в листьях и плодах.



Фрукты и сухофрукты:

Он в достаточном объеме имеется в лимонах, апельсинах, бананах, черешне. Есть немного и в черносливе.



Молочные продукты:

Витамин В6 содержится в молочных изделиях и чистом молоке. После кипячения его доля уменьшается на 55%.



Продукт	В ₆	Продукт	В ₆
Орехи грецкие	0,80	Макароны, в. с.	0,16
Печень говяжья	0,70	Капуста цветная	0,16
Фундук	0,70	Сыр «Рокфор»	0,15
Паста томатная	0,63	Сыр «Чеддер»	0,15
Чеснок	0,60	Батон	0,15
Дрожжи	0,58	Лук зеленый, баклажаны	0,15
Крупа ячневая	0,54	Печенье, сухари	0,14
Мясо куриное	0,52	Капуста белокочанная	0,14
Крупа пшенная	0,52	Яйцо куриное	0,14
Почки говяжьи	0,50	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13
Перец сладкий красный	0,50	Тыква	0,13
Сердце говяжье	0,50	Сыр «Пошехонский»	0,13
Мясо кролика	0,48	Молоко сгущенное с сахаром	0,13
Крупа гречневая	0,40	Морковь	0,13

Суточная потребность:

Суточная норма потребления витамина В6: для детей грудного возраста – 0,3 – 0,6 мг, дети возраста от одного года до 10 лет – 0,7 – 1,4 мг, подростки (мальчики) – 1,7 – 2 мг, подростки (девочки) – 1,4 – 1,5 мг, взрослые – 2 мг, беременные и кормящие женщины – от 2 до 6 мг (и более, точная дозировка определяется врачом в каждом конкретном случае индивидуально).

Физиологическая роль:

Микроэлемент оказывает влияние на многие факторы, касающиеся здоровья всего организма:

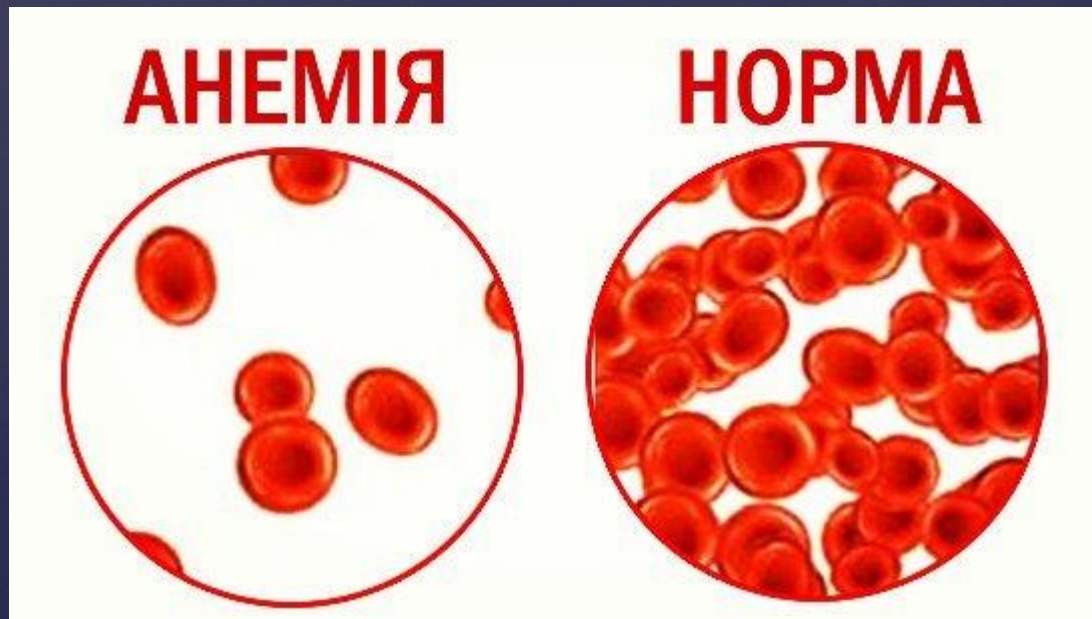
- ❖ Способствует избеганию анемии, повышая количество эритроцитов;
- ❖ Улучшает состояние волос и кожи;
- ❖ Приводит в норму уровень артериального давления;
- ❖ Стабилизирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем;
- ❖ Предупреждает развитие инфаркта, инсульта, атеросклероза;
- ❖ Стимулирует выработку защитных антител и клеток, повышающих иммунитет; влияет на печень;
- ❖ Ускоряет обмен веществ, что способствует похудению.

Симптомы гиповитаминоза:

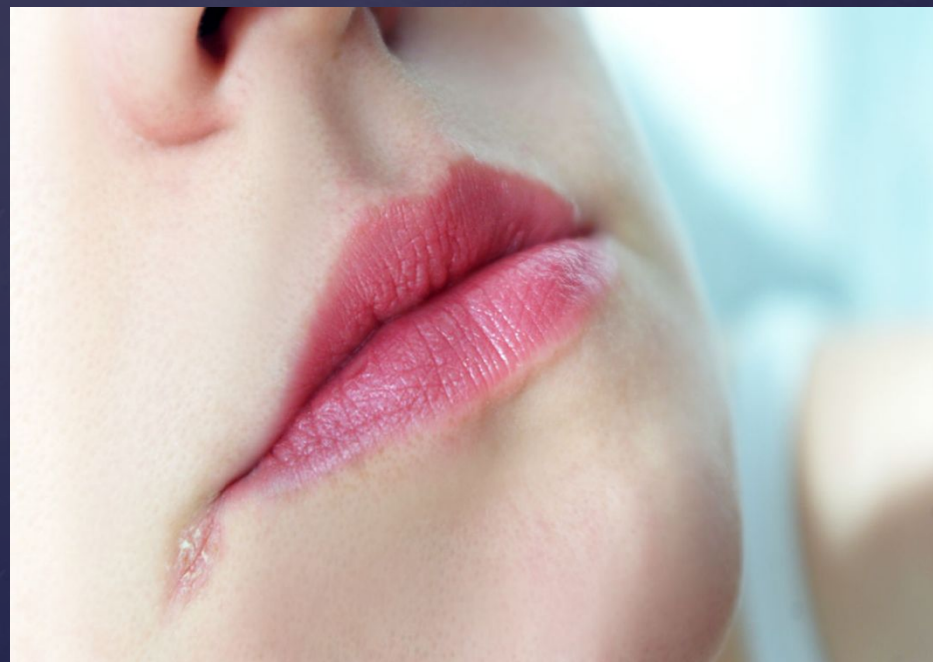
На стадии, непосредственно предшествующей возникновению гиповитаминоза, у большинства пациентов наблюдаются неспецифические симптомы — такие как общая утомляемость и слабость, заторможенность психических реакций, раздражительность и другие нарушения настроения, расстройства сна.



Со стороны системы кроветворения возникает анемия различных типов; чаще всего — гипохромная, в редких случаях — мегалобластная. Уровень содержания лимфоцитов в крови значительно снижается, развивается лимфопения.



Характерными признаками гиповитаминоза витамина В6 являются и кожные заболевания — фотодерматоз (раздражение кожи, вызванное воздействием света), псориаз, себорейные дерматозы лица, шеи, волосистой части головы. Процесс может затрагивать и слизистые оболочки, вызывая воспаления слизистой ротовой полости и языка (стоматит и глоссит), хейлоз (поражение кожи губ).



Присутствуют и неврологические симптомы. Грудные дети нередко страдают от судорожных расстройств, вызванных недостатком пиридоксина, а у взрослых поражения периферических нервов при гиповитаминозе приводит к снижению чувствительности и постепенной потере рефлексов.



Показания:

- В6-гиповитаминозе.
- Анемиях.
- Токсикозе во время беременности.
- Снижении уровня лейкоцитов.
- Болезни Менъера.
- Укачивании в транспорте и морской болезни.
- Воспалениях в желчном пузыре и печени.
- Паркинсонизме, невритах, радикулитах и невралгиях.
- Нейродермитах, псориазе и диатезах.
- Сахарном диабете.
- Отеках кардиогенного происхождения.
- Ухудшении сократимости сердца.
- Повышении давления и риске инфаркта миокарда.
- Депрессиях и повышенном нервном напряжении.
- Мочекаменной болезни.
- Ожирении.
- Атеросклерозе.
- Снижении иммунитета.
- Ухудшении зрения вследствие сахарного диабета.
- Повышении гематокрита.
- Гиперхолестеринемии.

Побочные эффекты:

- ▣ аллергические реакции,
- ▣ усиленное выделение желудочного сока,
- ▣ снижение лактации (в отдельных случаях это свойство применяют для лечебного эффекта),
- ▣ гиперсекреция HCl,
- ▣ онемение конечностей,
- ▣ появление симптомов "чулок" и "перчаток", заключающихся в ощущении сдавления в конечностях.

Противопоказания:

Противопоказан при тяжелых поражениях печени, ишемической болезни сердца. Осторожно применять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в связи с возможным повышением кислотности желудочного сока.



Взаимодействие с другими препаратами:

- ❖ При взаимодействии с кальцием улучшает работу мышечной и сердечной систем.
- ❖ Влияет на быстрое преобразование глюкозы в энергию.
- ❖ В комплексе с медью, цинком и железом участвует в образовании гемоглобина, придавая клеткам крови алый цвет.
- ❖ Работая в паре с фолиевой кислотой, контролирует уровень холестерина.
- ❖ При присоединении к ним витамина B12 и B1 защищают всю систему сердца и сосудов.
- ❖ Вместе с магнием благоприятно воздействуют на нервную систему, снимают стресс.

Лекарственные формы:

- водный раствор для инъекций 1% или 5% в ампулах по 1 мл;
- таблетки, содержащие 2 мг, 5 мг или 10 мг действующего вещества.



Интересные факты:

Микроэлемент чувствителен к свету – при попадании солнечных лучей он разрушается. Однако он устойчив к термической обработке, и определенное количество вещества всегда остается в готовом блюде. Основная задача пиридоксина – воздействие на процессы расщепления и переработки аминокислот. В печени с помощью витамина В6 синтезируется фермент, который стимулирует усвоение белка и переработку аминокислоты.



Спасибо за внимание!