

Курс консультантов по лечебному питанию.

Занятие №17

Таблица витаминов группы В.

Название витамина	Дозировки	Функции	Показания, признаки недостаточности
В1 -тиамин	RDA – 1-1.4mg ODA – 50 mg Леч – до 500 mg	Усвоение углеводов, необходим для функционирования нервной системы. Активизирует мышление.	Болезнь недостаточности – <u>Бери – Бери</u> . Депрессия, усталость, непереносимость боли, герпес, отеки, невралгия, тошнота и рвота, снижение аппетита, нервозность, звон в ушах, слабость и боли в мышцах.
В2 - рибофлавин	RDA – 1-1.8mg ODA – 50 mg Леч – до 300 mg	Необходим для дыхания и роста клеток, формирования эритроцитов, участвует в метаболизме жиров.	Необходим для профилактики и лечения катаракты. Трещины в углах рта, воспаления слизистых, кожные поражения, выпадение волос, бессонница,
В3 – ниацин, Никотиновая кислота	RDA – 14-20mg ODA – 100 mg Леч – до 1000 mg	Участвует в метаболизме углеводов и в процессе синтеза инсулина. Улучшает кровообращение и понижает уровень холестерина.	<u>Пеллагра</u> – болезнь недостаточности. Головокружения, слабость, гиперактивность и нарушение концентрации, депрессия, проблемы с кожей, головные боли, раздражительность.
В5 – пантотеновая кислота	RDA – 5 mg ODA – 100 mg Леч – до 500 mg	Необходим для выработки адреналина и формирования антител. Необходима для нормального функционирования ЖКТ.	Слабость, головная боль, покалывание в кистях рук. Продолжительный стресс, депрессия, потеря сознания, болезни кожи, боли в суставах, бессонница от переутомления.
В6 - перидоксин	RDA – 1,8-2.2mg ODA – 50 mg Леч – до 600 mg	Способствует балансу натрия и калия в организме. Необходим для белкового обмена.	Судороги икроножных мышц, карпальный синдром, неврит, шелушение кожи, выпадение волос после родов, РМС. Особо важен до, во время и после беременности.

Биотин	RDA – 150-300mcg ODA – 200mcg Леч – до 1 mg	Необходим для поддержания здоровья кожи и волос.	Себорея, дерматит, мышечные боли, слабость, седина. При диабете вместе с Хромом.
Холин	ODA–500-1000 mg Леч – до 2000 mg	Важен для нервной системы. Участвует в метаболизме жиров и холестерина. Необходим для регуляции функции печени и образования лецитина .	Ухудшение памяти, болезни нервной системы – Паркинсон. Жировая печень, цирроз печени. Укрепляет сосуды.
Инозитол	ODA–500-1000 mg Леч – до 3000 mg	Участвует в метаболизме жиров, предотвращает потерю эластичности стенок артерий.	Запоры, выпадение волос, раздражительность, кожные высыпания, высокий холестерин.
Фолиевая кислота	RDA –400-800mcg ODA –до3000 mcg Леч – до 5 mg	Необходима для эритроцитов. «Пища» для мозга. Необходима для нормального деления клеток.	Анемия, апатия, слабость, ухудшение памяти, язвы слизистой рта – афты, боль и воспаление языка.
В12 - цианокобаламин	RDA – 1mcg ODA – 100-500 mcg Леч – до 1000 mcg	Предотвращает развитие анемии, необходим для нормального пищеварения, влияет на продолжительность жизни клетки. Предотвращает повреждение нервной ткани.	Хроническая усталость, тянущие боли в ногах, воспаленный и опухший язык, герпес и болезни суставов, головокружение, сонливость, увеличение печени.
РАВА (ПАБК) Парааминобензойная кислота	5 - 500mg	Помогает поддерживать баланс кишечной флоры.	Необходим для здоровья волос и кожи. Восстанавливает цвет седых волос.