Биотин является кофактором в метаболизме жирных кислот, лейцина и в процессе глюконеогенеза.

Биотин в живом организме концентрируется в печени, почках.

Содержится.

Содержание биотина в некоторых пищевых продуктах (в микрограммах на 100 г продукта)

Овощи, плоды, ягоды, зерновые продукты	Содержание биотина	Овощи, плоды, ягоды, зерновые продукты	Содержание биотина
Арахис	40	Шпинат	7
Бобы зеленые	7	Апельсины	2
Бобы соевые	60	Дыня	3
Горошек зеленый сухой	35	Земляника	4
Горох желтый сухой	18	Персики	1,7
Грибы шампиньоны	16	Яблоки	9
Капуста белокочанная	24	Кукуруза	6
Капуста цветная	17	Пшеница	10
Картофель	0,5-1	Пшеничная мука обойная	9-25
Лук свежий	3,5	Хлеб из обойной пшеничной муки	2-5
Лук сухой	28	Пшеничная мука I сорта	1-2
Морковь	2,5	Пшеничная мука высшего сорта	1
Салат	3	Рис	12
Свекла	2	Рисовые отруби	46

Томаты	4	Ячмень	6
Молочные, мясные и рыбные продукты	**Содержание биотина**	**Молочные, мясные и рыбные продукты**	**Содержание биотина**
Молоко женское	0.1	Свинина	2-75
Молоко коровье	5	Свиная печень	250
Молоко сгущенное	15	Телятина	15-2
Молочный порошок	40	Телячья печень	100
Сыр нежирный	4	Лосось	5-10
Яйцо куриное цельное	9	Лососина консервированная	10-20
Яйцо куриное, желток	30	Сардины	24
Баранина	2-2,7	Сельдь	4
Говядина	5	Палтус	8
Говяжья печень	200	Тунец	4
Говяжье сердце	8-50		

Влияние.

- Входит в состав ферментов, регулирующих белковый и жировой обмен, обладает высокой активностью. Участвует в синтезе глюкокиназы — фермента, регулирующего обмен сахаров.
- Является коферментом различных ферментов, в том числе и транскарбоксилаз.
- Участвует в синтезе пуриновых нуклеотидов.
- Является источником серы, которая принимает участие в синтезе коллагена для здоровья кожи. С участием биотина протекают реакции активирования и переноса CO_2.

- Сырой яичный белок содержит вещество, которое называется авидин - антивитамин биотина. Это вещество связывает биотин и препятствует его всасыванию в кровь.
- При нагревании происходит денатурация (необратимое нарушение структуры) авидина в яичном белке, и поэтому приготовленные яйца не мешают усваивать биотин.

- Алкоголь ослабляет способность к усвоению биотина, и поэтому хроническое злоупотребление алкоголем может привести к дефициту биотина.

- Жиры масла, подвергшиеся тепловой обработке или воздействию воздуха в течение длительного времени, замедляют усвоение биотина.
- Антибиотики, лекарства с содержанием серы и сахарин также влияют на усвоение биотина.

Норма потребления.

Физиологическая потребность для взрослых — 50 мкг/сутки. Для детей — от 10 до 50 мкг/сутки в зависимости от возраста. Верхний допустимый уровень потребления не установлен

Побочные действие.

Если вам нужно длительное лечение антибиотиками - это относится и к детям, и к взрослым, - синтез биотина может резко сократиться из-за гибели полезных кишечных бактерий, что делает дополнительный прием необходимым.