

Описание.

Тиамин (витамин В₁; старое название — **аневрин**) — водорастворимый витамин, соединение, отвечающее формуле C

12

H

17

N

4

OS. Бесцветное кристаллическое вещество, хорошо растворимое в воде, нерастворимое в спирте.

Разрушается при нагревании.

Известный как витамин В₁ тиамин играет важную роль в процессах метаболизма [углевод](#)
[жиров](#) и

. Вещество необходимо для нормального протекания процессов роста и развития и помогает поддерживать надлежащую работу сердца, нервной и пищеварительной систем. Тиамин, являясь водорастворимым соединением, не запасается в организме и не обладает токсическими свойствами.

Содержится.

Содержится в ледующих продуктах: нежирная свинина, печень, почки, картофель, крупы (пшеничная, овсяная, гречневая), хлеб (ржаной и цельнозерновой), бобовые, зеленый горошек.

Влияние.

-
- Необходимая составляющая множества ферментов, которые в основном используются для получения энергии из потребляемой пищи.
- Нужен для синтеза белков и жиров.
- Влияет на обмен веществ, участвующих в передаче нервного импульса, необходим для процессов произвольного сокращения мышц.

Норма потребления.

Суточная потребность: 1,7 мг

Побочные действие.

- Парентеральное введение витамина В₁ в большой дозе может вызвать анафилактический шок вследствие способности тиамин вызывать неспецифическую дегрануляцию тучных клеток.