Описание.

Витамин В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин) - собирательное название производных 3-гидрокси-2-метилпиридинов, обладающих биологической активностью пиридоксина — собственно пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин, а также их фосфаты, среди которых наиболее важен пиридоксальфосфат.

Если в организме *мало витамина В6*, один из ферментов (трансаминаза) блокируется, а без него щавелевая кислота не может преобразовываться в растворимые соединения. И тогда щавелевая кислота соединяется с кальцием и образует оксалаты, которые осаждаются в виде песка и камней в почках.

Содержится.

Содержится во многих продуктах. Особенно много его содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле и батате, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах, авокадо. Также он содержится в мясных и молочных продуктах, рыбе, яйцах, крупах и бобовых. Витамин В₆ синтезируется в организме кишечной микрофлорой.

Больше всего содержится витамина В6, так же как и остальных витаминов группы В, в дрожжах, печени, проросшей пшенице, отрубях и неочищенном зерне. Много его в картофеле (220 - 230мкг/100 г), патоке, бананах, свинине, в сыром желтке яиц, капусте, моркови и сухой фасоли (550мкг/100 г).

Пиридоксин играет важную роль не только в белковом обмене, но и в жировом и углеводном обмене веществ. Не меньшее значение имеет пиридоксин и при выделении накопленных в мышцах и печени углеводов в кровь. Этот процесс очень важен для равномерного снабжения миллиардов нервных клеток глюкозой. В нем участвует приблизительно половина всего имеющегося в организме витамина В6.

Влияние.

- улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот.
- Вместе с кальцием он способствует нормальному функционированию мышц и сердца и эффективному их расслаблению. Установлено, что при недостатке витамина

В6 может возникнуть воспаление среднего уха.

- играет большую роль в обеспечении обмена веществ аминокислот, из которых строятся белки. Именно здесь кроется причина многих наших болезней.
- облегчает состояние во время ПМС, беременности и менопаузы
- играет важную роль в поддержании баланса половых гормонов и предотвращает некоторые формы рака
- используется как стимулятор в обмене веществ.
-

Норма потребления.

Суточная доза взрослого человека 1,5–3 мг.

-