

ВИТАМИН В13 (ОРОТОВАЯ КИСЛОТА)

бесцветное кристаллическое
вещество, которое содержится во
всех клетках человеческого
организма.



ИСТОЧНИКИ ОРОТОВОЙ КИСЛОТЫ

В продуктах питания оротовая кислота часто встречается в виде магниевой, кальциевой, калийной соли. Поступая в организм с едой, они проникают непосредственно в кровь, где из нее формируется свободная форма витамина В13, который транспортируется в органы, ткани.

Основные источники оротовой кислоты

Печень (1,6 – 2,1 грамм на 100 грамм продукта)

Пивные дрожжи (1,1 – 1,6 грамм)

Овечье молоко (0,32 грамма)

Коровье молоко (0,105 грамм)



ИСТОЧНИКИ ОРОТОВОЙ КИСЛОТЫ



А также они содержатся..
творог
сметана
сливки
(морковь, свекла)
кефир.

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА В13 ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрим, на что влияет оротовая кислота:

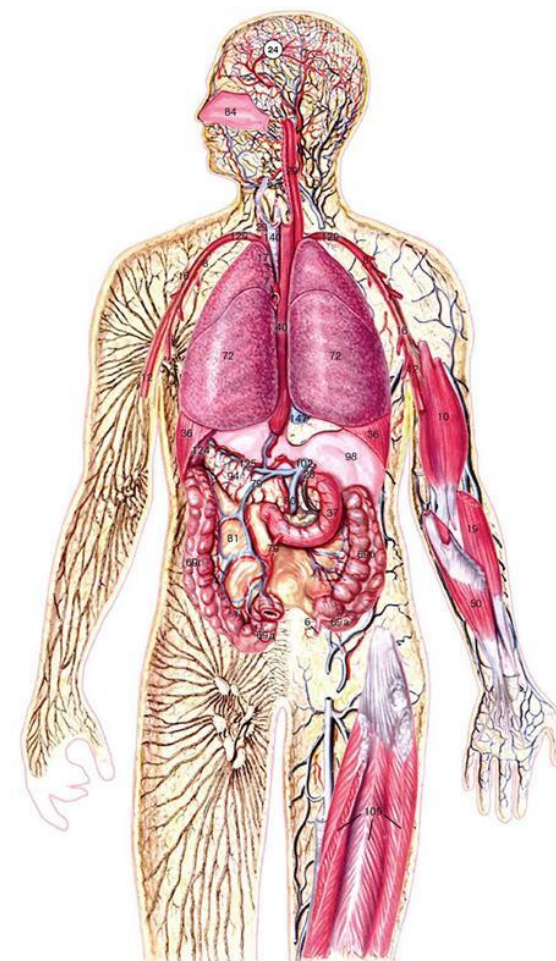
Обменные процессы

Процесс роста

Патологическое состояние печени

Лучевая интоксикация

Помимо: нормализует обменные процессы в коже, активизирует кроветворение, устраняет кожные заболевания у детей, положительно влияет на развитие эмбриона во время беременности.



ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Показания к дополнительному применению витамина В13: склонность к выкидышам; авитаминоз; скудность рациона на мясные, молочные продукты; для стимулирования анаболических процессов; послеоперационный период; заболевания ЖКТ, в результате чего ухудшается всасывание соединения; чрезмерные физические нагрузки; период реконвалесценции.

Противопоказания к использованию витаминного соединения: гиперчувствительность к веществу (непереносимость); острые или хронические поражения печени (цирроз с асцитом); почечная недостаточность; нефроуролитиаз.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Суточная потребность организма в оротовой кислоте составляет:

для младенцев до полугода – 0,125 – 0,25 грамм;

для детей от 6 месяцев до 3 лет – 0,25 – 0,5 грамм;

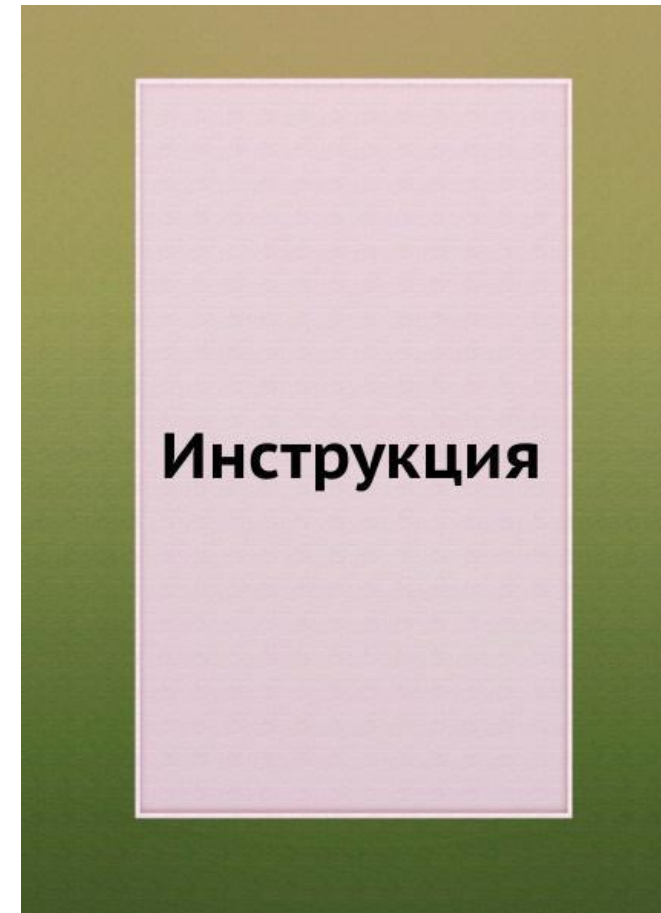
для детей от 3 до 8 лет – 0,5 – 1 грамм;

для взрослого человека – 0,5 – 2 грамма;

для беременных – 2,8 – 3,2 грамма;

для кормящих мам – 3 – 3,3 грамма;

для спортсменов – 5 грамм.



Спасибо за внимание!!!