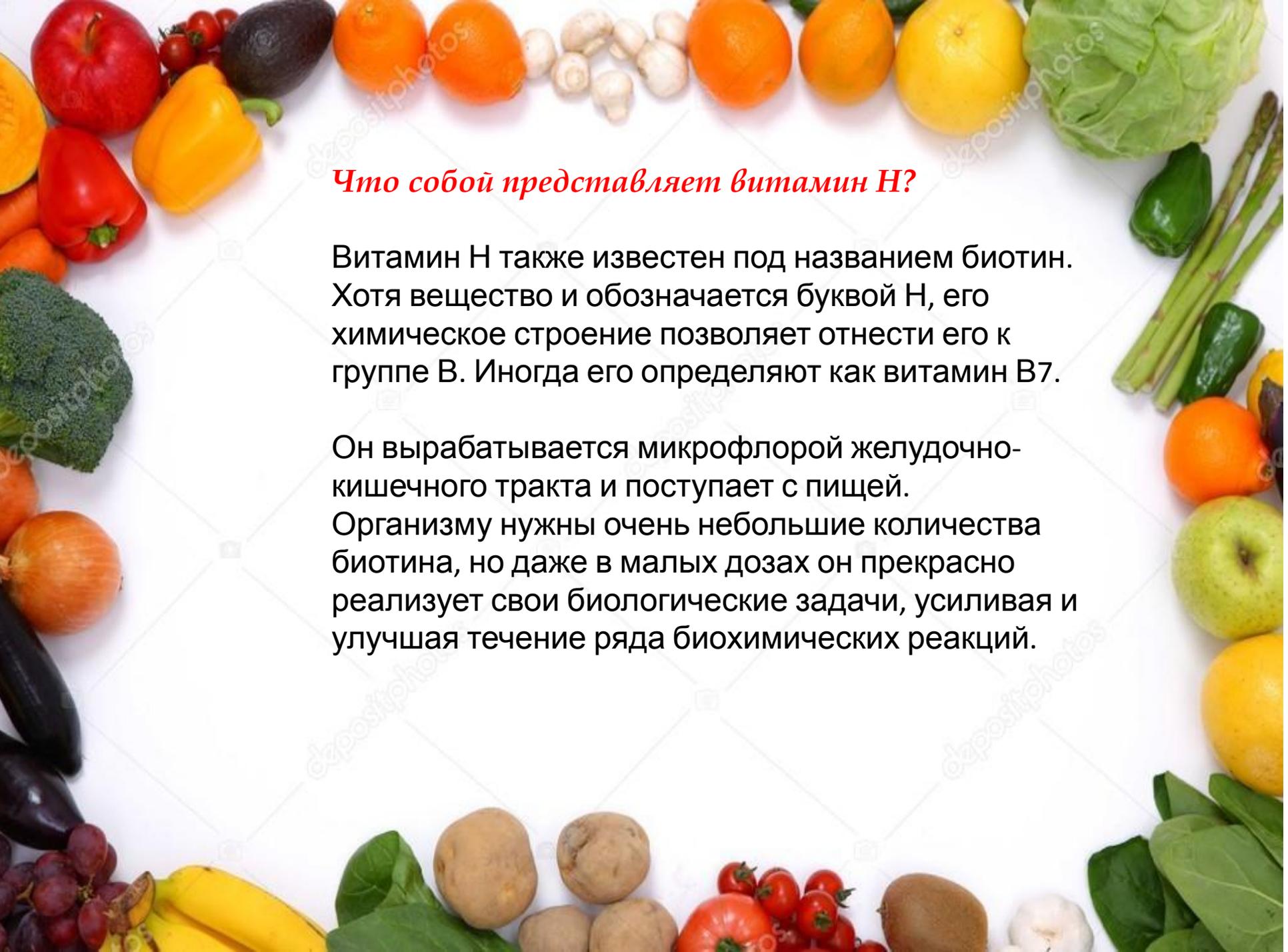


Vitamin H

Ментарова Анифе



Что собой представляет витамин Н?

Витамин Н также известен под названием биотин. Хотя вещество и обозначается буквой Н, его химическое строение позволяет отнести его к группе В. Иногда его определяют как витамин В7.

Он вырабатывается микрофлорой желудочно-кишечного тракта и поступает с пищей. Организму нужны очень небольшие количества биотина, но даже в малых дозах он прекрасно реализует свои биологические задачи, усиливая и улучшая течение ряда биохимических реакций.

A variety of fresh fruits and vegetables are arranged in a circular border around the text. The items include oranges, lemons, mushrooms, asparagus, green beans, bell peppers, tomatoes, onions, eggplants, grapes, bananas, potatoes, kiwis, and leafy greens like spinach and basil. The background is white with a faint diamond-shaped grid pattern.

Продукты питания, богатые витамином Н

Витамин присутствует в животной и растительной пище. В особенно больших количествах он содержится в печени. Также вещество есть в злаках, молочных продуктах, рыбе, курице, некоторых ягодах, дрожжах, орехах, цветной капусте.



Усвоение витамина Н из пищи

Витамин Н хорошо усваивается из пищи, но если в организме недостает магния, то всасываемость биотина может нарушиться. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы в питании всегда присутствовала растительная пища - источник магния.

С какой-то точки зрения «опасным» для витамина Н является такой продукт как сырой яичный желток. В нем содержится соединение под названием авидин, которое связывает биотин в просвете пищеварительного тракта и делает его усвоение невозможным. Однако при варке или жарке яиц авидин разрушается, и витамин Н становится доступен всасыванию.

Усвоение биотина также блокирует сахарин. Если его регулярно использовать в качестве сахарозаменителя, это создает условия для формирования недостатка витамина Н.

Затруднять всасывание витамина Н могут некоторые консерванты и пищевые добавки, например, Е221. Употребление натуральной пищи без добавок - хороший способ избежать гиповитаминоза.



Биологическая роль витамина Н

Присутствие витамина Н в составе пищи очень важно, так как организм постоянно нуждается в микродозах этого вещества. В организме витамин Н выполняет следующие функции:

- Активно участвует во всех основных видах обмена веществ, в усвоении, распределении и дальнейших превращениях белков, жиров и углеводов. Биотин важен для полноценного извлечения энергии и ее запасания.
- Витамин Н укрепляет иммунитет, предотвращает повышенную заболеваемость, помогает быстрее выздоравливать при болезнях, которые уже развились.
- Присутствие биотина важно для полноценной работы желудочно-кишечного тракта, нормальной секреции и моторики пищеварительных желез.
- Улучшает состояние кожи, ногтей, волос, поддерживает молодость кожи.
- Взаимодействует с другими ценными микронутриентами, усиливает положительные эффекты витаминов РР, В9, В12, С.
- Участвует в образовании коллагена - волокнистой субстанции, которая поддерживает структуру кожи, суставов, внутренних органов.

Признаки нехватки витамина Н

Если в организм поступают недостаточные дозировки витамина Н, это может вызывать явления гиповитаминоза. Чем сильнее выражен недостаток, тем более явно проявляются симптомы нехватки биотина.

Итак, признаки гиповитаминоза Н:

- Ухудшение состояния кожи, ее усиленное шелушение, особенно на лице
- Ломкость ногтей, выпадение волос
- Слабость
- Дневная сонливость
- Тошнота, анорексия
- Отечность, небольшая болезненность языка
- Боли в мышцах
- Онемение, «ползание мурашек» по коже
- Анемия
- Повышенная заболеваемость.

При серьезной нехватке и острой необходимости применения витамина Н могут возникнуть такие симптомы как повторная рвота, депрессивное расстройство, неврологические заболевания и т.д. В настоящее время настолько тяжелый авитаминоз практически не

Витамин Н: цена и продажа

Купить витамин Н и начать его прием рекомендуется в том случае, если у Вас имеются проблемы с кожей, ногтями и волосами, если у Вас есть заболевания органов пищеварения или, к примеру, Вы сидите на диете. Во избежание неприятных последствий лучше не допускать гиповитаминоза Н, а если он уже сформировался, нужно активно с ним бороться.

