

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

Водорастворимый витамин. В соответствии со своим названием (производное от греческого *panthos*, что значит "езде") витамин широко распространен в природе. Он разрушается сухим жаром - в духовке или в гриле, растворами кислот и щелочей, используемых при консервировании или замораживании, и при обработке пищевых продуктов (помол зерна, рафинирование сахара, прокаливание жиров и масел). В отличие от рибофлавина, никотиновой кислоты и тиамина этот член группы витаминов В не добавляется в качестве обогащающего компонента в белую муку.

Распространен широко, но источники с самым высоким содержанием - печень, арахис, цельное зерно, зерновые ростки, пивные дрожжи, отруби, яичный желток, куриное мясо и брокколи.

Пантотеновая кислота образует одну из частей жизненно важного вещества, называемого *кофермента А*, необходимого для получения энергии и метаболизма углеводов и жирных кислот. Кофермент А нужен также для нормального синтеза красных кровяных клеток, химических компонентов мозга, холестерина и природных кортикостероидов, которые необходимы для противостояния физическому (и эмоциональному) стрессу. В иммунной системе пантотеновая кислота помогает стимулировать продуцирование антител.

Адекватные количества пантотеновой кислоты необходимы для нормального поглощения и метаболизма фолиевой кислоты; таким образом, здесь налицо положительное взаимодействие. В то же время этот витамин не действует неблагоприятно на другие витамины, компоненты питания или медикаменты.

Поскольку дефицит - редкая вещь в нормальных условиях, нет рекомендуемой нормы потребления (РНП) для этого витамина, однако обычный прием колеблется от 5 до 10 мг в день для взрослых мужчин и женщин и до 2 мг в день для детей.

Недостаточность витамина В₅ (пантотеновой кислоты)

Поскольку витамин присутствует в пище повсеместно, дефицит у людей встречается редко, за исключением специально созданных условий с целью изучения. Есть предположение, что дополнительные дозы витамина могут предотвратить или даже обратить вспять поседение волос у человека.

100%

(RU 2 295 949 C1),

D-

?

4-

4.
