

Витамин В₆ (пиридоксин)

Водорастворимый витамин. Приготовление пищи может привести к значительным потерям витамина В₆: от 15 до 70% теряется при замораживании фруктов и овощей, от 50 до 70% при приготовлении мяса и от 50 до 90% при помоле зерна.

Источники витамина: печень, соевые бобы, бананы, домашняя птица, говядина, тунец, свинина, телятина, почки, лосось, лимская фасоль, пивные дрожжи, грецкие орехи и арахис, авокадо. Цельное немолотое зерно содержит витамин в небольшом количестве.

Витамин В₆ нужен для нормального метаболизма белков и необходимых жирных кислот, для использования животного крахмала (гликогена), для синтеза химических интермедиатов мозга и гемоглобина красных кровяных клеток. Наш организм получает пиридоксаль - одну из трех существующих форм витамина - и превращает его в молекулу-помощника (кофермент), который называется пиридоксальфосфат (ПФ); ПФ обеспечивает нормальное функционирование более чем 60 различных ферментативных систем. Одна из таких систем занимается превращением пищевого триптофана (важной аминокислоты) в никотиновую кислоту.

Взаимодействия

- Прием алкоголя увеличивает потребность в дополнительном поступлении витамина В₆, поскольку алкоголь увеличивает скорость разрушения ПФ, уменьшая запасы этого необходимого кофермента в организме.
- Изониазид, препарат, используемый при лечении туберкулеза, связывает витамин и инактивирует его.
- Пеницилламин, препарат, известный под коммерческим наименованием купрамина и используемый при лечении ревматоидного артрита, также связывает и инактивирует этот витамин.
- Курение снижает уровень витамина В₆ в организме.
- Некоторые исследования показали, что женщины, принимающие оральные контрацептивы, имеют более низкий уровень этого витамина и что дополнительный прием витамина В₆ в дозах от 25 до 50 мг в день облегчает у использующих "пилюли" такие недомогания, как непереносимость глюкозы, увеличение уровня триглицеридов в крови, предменструальное набухание молочных желез и депрессию.
- Препараты для лечения болезни Паркинсона могут быть инактивированы витамином В₆, и поэтому, если вы страдаете от этого заболевания, вы не должны принимать повышенные дозы витамина, поскольку можно снизить эффективные уровни лекарств в крови, необходимые для лечения вашего заболевания.

Потребность в витамине В₆ возрастает при увеличении количества белка в пище, и поэтому рекомендуемая норма потребления (РНП) для этого витамина базируются на дневном потреблении белка. По РНП предлагается 0,02 мг витамина на грамм полученного белка; таким образом, например, если вы потребляете 100 г белка в день, вам необходимо 2 мг витамина В₆ для предотвращения недостаточности и заболевания. Но для поддержания хорошего здоровья достаточно принимать от 10 до 25 мг в день. Потребление витамина следует увеличить минимум до 2,5 мг в день во время беременности и при лактации.

Недостаточность витамина В₆ (пиридоксина).

Суточная потребность в пиридоксине для взрослых равна 2-2,5 мг. При недостаточности витамина В₆ возникают дистрофические изменения в клетках различных органов, особенно пищеварительной и нервной систем, кожи; у детей раннего возраста наблюдается задержка роста.

Клиническая картина. Раздражительность либо заторможенность, бессонница, полиневриты верхних и нижних конечностей, парестезии, диспепсические расстройства, анорексия, стоматит, глоссит, себорейный и десквамативный дерматит лица, волосистой части головы, шеи, гипохромная анемия. Диагноз устанавливается на основании клинических симптомов и данных биохимических исследований (содержание N-пиридоксиновой кислоты в суточной моче ниже 0,5 мг, часовой – ниже 30 мкг, содержание пиридоксина в цельной крови ниже 50 мкг/л. После приема 10 г триптофана выделение ксантуреновой кислоты превышает 50 мг.

Профилактика. При длительном лечении антибиотиками, сульфаниламидами и противотуберкулезными препаратами, а также при состояниях, сопровождающихся повышенной потребностью в пиридоксине (беременность, резко повышенная физическая нагрузка и т.д.), – профилактическое назначение пиридоксина.