Witamina B_3 w życiu człowieka

Witamina B_3 (*witamina PP*) – wspólna nazwa na określenie dwóch związków: kwasu nikotynowego (niacyny, pochodnej pirydyny) i jego amidu (nikotynamidu), które dla człowieka są witaminą.

Witamina B_3 współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii, uczestniczy w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków, reguluje poziom cholesterolu we krwi, rozszerza naczynia krwionośne, oddziałuje korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny, poprawia ukrwienie skóry i kondycję włosów.

Zalecane dzienne zapotrzebowanie niacyny to 2–12 mg/dzień dla dzieci, 14 mg/dzień dla kobiet, 16 mg/dzień dla mężczyzn oraz 17–18 mg/dzień dla kobiet w ciąży czy też karmiących. Górnym limitem dla dorosłych kobiet i mężczyzn jest 35 mg/dzień.

Nadmiar niacyny w organizmie człowieka :

- Działa szkodliwie na układ nerwowy oraz poziom lipidów oraz cukrów we krwi
- Powoduje zaczerwienienie, suchość skóry, wysypkę
- Ostrą niewydolność wątroby
- Zaburzenia rytmu serca

Niedobór niacyny w organizmie człowieka powoduje: Pelagrę, zapalenie skóry, biegunkę, hiperpigmentacje. Spowodowane są poprzez niedożywienie, lub nadmierne spożycie alkoholu

Niacyna występuje powszechnie w produktach roślinnych i zwierzęcych, np. w mięsie, orzechach i ziarnach zbóż. W przypadku niedoboru może być podawana domięśniowo i doustnie.

Ciekawostki

- Niacyna jest jedną z nielicznych witamin, które nie ulegają zmianom zachodzącym podczas procesów przetwarzania i przechowywania żywności.
- Niacyna jest "odporna" na działanie temperatury, światła oraz tlenu.
- Nadmierne spożywanie pokarmu, który zawiera cukier prowadzi do utraty witaminy PP.
- Badania wykazały, iż stosowanie niacyny obniża poziom cholesterolu nawet o 22%.