**Биотин (витамин Н)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

0,15мг

Наиболее богатыми его источниками являются дрожжи, печень и почки. Также много его содержится в яичном желтке, соевых бобах, орехах и крупах. Биотин был выделен из яичного желтка в 1935г. Свое название получил от греч. bios- жизнь из-за его способности стимулировать рост дрожжей и бактерий.

**Функции:**

Биотин формирует часть некоторых ферментных комплексов и необходим для нормализации роста и функций организма. Он играет ключевую роль в процессах обмена углеводов, жиров и белков. Один из биотин-зависимых ферментов является катализатором синтеза жирных кислот, другой играет основную роль в энергетическом обмене и в синтезе аминокислот и глюкозы

**Преобразование и распределение:**

во всех клетках

**Клинические проявления и влияние на структуры организма.**

Проявления недостаточности: Дерматит, Жирная себорея, Алопеция, Сонливость, Усталость, нервнотрофические растройства.

Требуется дополнительный прием: Людям, потребляющим в больших количествах сырые яйца, которые содержат вещество авидин, подавляющее биотин. В процессе приготовления яиц это вещество разрушается, и проблема сама собой отпадает.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://medicinform.net/>