**Рибофлавин и ниацин**

**Рибофлавин (витамин В2)**

Суточная потребность и основные источники поступления:

Бананы, ветчина, зародыши пшеницы, молочные смеси, овощные смеси, печень, тунец,

Был впервые выделен из кисломолочной сыворотки. Синтезирован Р. Куном в 1935г. Ранее он также назывался витамин G, лактофлавин, гепатофлавин. Большинство этих названий указывает на источник, из которого витамин был выделен.

Функции:

Рибофлавин действует как посредник при переносе электронов в различных окислительно-востановительных реакциях. Тем самым он участвует во множестве реакций метаболизма углеводов, жиров и белков, а также в реакциях по производству энергии в дыхательной цепи. Рибофлавиновые коферменты играют важную роль при превращениях пиридоксина (витамин В6) и фолиевой кислоты в их активные коферментные формы, и в превращениях триптофана в ниацин. Активизирует действие витамина В1, А.

Преобразование и распределение: во всех клетках

Клинические проявления и влияние на структуры организма.

Проявления недостаточности: Слабость, Утомляемость, Склонность к простудным заболеваниям, Воспалительные процессы на слизистых оболочках, Шелушение эпителия кожи, особенно на лице (у крыльев носа, за ушами, на веках), трещины в углах рта, помутнение хрусталика, светобоязнь, слезотечение, снижение остроты зрения, обесцвечивание (поседение) и выпадение волос, пурпурно-красный язык с мелкозернистой поверхностью и элементами атрофии, блефарит, конъюктевит, зуд и жжение в глазах, гипохромная микроцитарная анемия.

**Ниацин (Витамин В3, витамин РР, никотиновая кислота)**

Структура:

Суточная потребность и основные источники поступления:

Арахис, белое куриное мясо, печень, картофель, лосось, палтус, пивные дрожжи, соя, тунец. Витамин РР выделен К. Эвельгеймом в 1937г. Его введение предохраняло от заболевания пеллагрой или излечивало ее. РР означает противопеллагрический.

Функции:

Ниацин участвует в реакциях, высвобождающих энергию в тканях, в результате биологических преобразований углеводов, жиров и белков. Два кофермента, НАД и НАДФ, весьма важны для использования метаболической энергетики пищевых продуктов. Ниацин очень важен для роста организма и участвует в синтезе гормонов. Регулирует уровень холестерина в крови. Для выполнения функций необходимо наличие витамина В6.

Преобразование и распределение: во всех клетках

Клинические проявления и влияние на структуры организма. Проявления недостаточности:

Общая усталость, Потеря аппетита, Головные боли, Поражения кожи, Расстройство пищеварения, Дерматит, Диарея, Головокружение, нервно-психические нарушения (пеллагра)

**Список литературы**

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