**Тиамин (витамин В1)**

**Суточная потребность и основные источники поступления:**

1.1 - 1.4мг

Апельсины, ветчина, горох, зародыши пшеницы, изюм, пивные дрожжи, рис бурый, устрицы, фасоль зеленая. Витамин В1 был первым витамином, выделенным в кристаллическом виде К.Функом в 1912г. Свое название - тиамин - получил из-за наличия в составе его молекулы атома серы и аминогруппы.

**Преобразование и распределение:**

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

Проявления избытка: Повышение активности усиление функции (увеличение синтеза? или чувствительности клеток?) ацетилхолина, играющего важную роль в патогенезе аллергии; нарушение функций ферментных систем печени и ее жировая дистрофия; нарушение функции почек?; нарушение сокращения скелетных и дыхательных мышц; угнетение ЦНС и дыхания. Терапия гипервитаминоза - прозерин и препараты кальция.

Проявления недостатка: плохой аппетит, диспептические расстройства, запоры, схваткообразные боли в животе, потеря массы тела, повышенная утомляемость, парастезии, боли в мышцах, полиневриты, атония кишечника, раздражительность, мнительность, угнетенность,. Бессонница, беглость мыслей, снижение сократительной способности миокарда, сердечная недостаточность, сердечные аритмии. В тяжелых случаях парезы и параличи скелетных мышц.

**Список литературы**

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