Vitamín H (biotín)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 19:55*

Definícia

Vitamín H je dôležitou zložkou mnohých enzýmov, látok potrebných pri trávení a látkovej výmene, priaznivo ovplyvňuje vlasovú štruktúru. Podieľa sa taktiež na látkovej výmene cukrov, tukov a bielkovín. Nachádza sa v každej potrave, najmä v pečeni, arašidovom masle, vaječnom žĺtku, mrkve, hrachu, sóji, pšeničných klíčkoch a ovsených vločkách. Jeho nedostatok vzniká užívaním antibiotík. Podáva sa tehotným a dojčiacim matkám. Pri normálnej strave nie je nedostatok známy, ale môže byť vyvolaný pravidelným požívaním surového vaječného bielka alebo užívaním antibiotík. K príznakom patrí dermatitída, vypadávanie vlasov, únava, anorexia, anémia, vysoká hladian cholesterolu a cukru v krvi.
Príznaky predávkovania nie sú známe.
Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 30-100 mcg (vrátane tehotných žien), pre deti vo veku 7-10 rokov: 30 mcg, 4-6 rokov: 25 mcg, 1-3 rokov: 10-20 mcg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

Vitamín H (biotín)
Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (https://www.sportency.sk/encyclopedy)

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-h-biot%C3%ADn