

Vitamín B6 (pyridoxín)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Vitamín B6 (pyridoxín)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:15

Definícia

Vitamín B6 pomáha uvoľňovať energiu z bielkovín, je dôležitý pre imunitné funkcie organizmu, pre nervový systém a tvorbu červených krviniek. Nachádza sa v chudom mäse, hydine, rybách, vajciach, celozrnnom chlebe, obilninách, orechoch, banánoch, droždí a v sóji. Jeho nedostatok, ktorý je u zdravého človeka pomerne vzácny sa prejavuje anémiou (chudokrvnosť), poruchami hybnosti a brnením, mrazením v končatinách, zápalmi v ústach, depresiou a zmätenosťou.

Predávkovanie spôsobuje nervové poškodenie. Dlhodobé podávané vysoké dávky vedú k poruche vnímania a funkčným poruchám v končatinách.

Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 1,7-2 mg pre mužov, 1,4-1,6 mg pre ženy, pre tehotné ženy: 2,2 mg, pre deti vo veku 7-10 rokov: 1,4 mg, 4-6 rokov: 1,1 mg, 1-3 rokov: 0,3-1 mg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

Vitamín B6 (pyridoxín)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-b6-pyridox%C3%ADn>