

Vitamín B5 (kyselina pantothenová)

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:19

Definícia

Kyselina pantothenová pomáha uvoľňovať energiu z potravy, nevyhnutná na syntézu cholesterolu, tuku a červených krviniek. Jej nedostatok je vzácny, pretože je široko rozšírená v potrave. Obsiahnutá v každej zelenine a mäse, hlavne v pečeni, sušenom ovocí a orechoch. Vyššie dávky sú podávané pri poruchách kože, kedy urýchľuje hojenie. Nedostatok môže viesť k zníženiu citlivosti a vyvolať pálenie v prstoch. Príznaky predávkovania nie sú známe.

Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 4-7 mg (vrátane tehotných žien), pre deti vo veku 7-10 rokov: 4-5 mg, 4-6 rokov: 3-4 mg, 1-3 rokov: 2-30 mg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/vitam%C3%ADn-b5-kyselina-pantothenov%C3%A1>
1