

Vitamín B3 (niacín, nikotínamid, vitamín PP)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 20:22

Definícia

Vitamín B3 je nevyhnutný na tvorbu energie v bunkách, je významný pri srdcovej, nervovej a svalovej činnosti. Pomáha udržiavať zdravú kožu a dobré fungovanie tráviaceho ústrojenstva. Je obsiahnutý v každej zelenine a mäse, najmä v pečeni, sušenom ovocí a orechových jadrách, káva, čaj. Jeho nedostatok sa prejavuje ako únava, depresia, pigmentová kožná vyrážka (najmä po slnečnom ožiarení), dermatitída, anémia (chudokrvnosť), hnačka a v pokročilých prípadoch aj demencia.

Vysoké dávky kyseliny nikotínovej môžu spôsobiť sčervenanie kože a poškodenie pečene.

Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 15-20 mg pre mužov a 13-15 mg pre ženy, pre tehotné ženy: 17 mg, pre deti vo veku 7-10 rokov: 13 mg, 4-6 rokov: 12 mg, 1-3 rokov: 5-9 mg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-b3-niac%C3%ADn-nikot%C3%AD>

Vitamín B3 (niacín, nikotínamid, vitamín PP)

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

[namid-vitam%C3%ADn-pp](#)