

VITAMIN B6

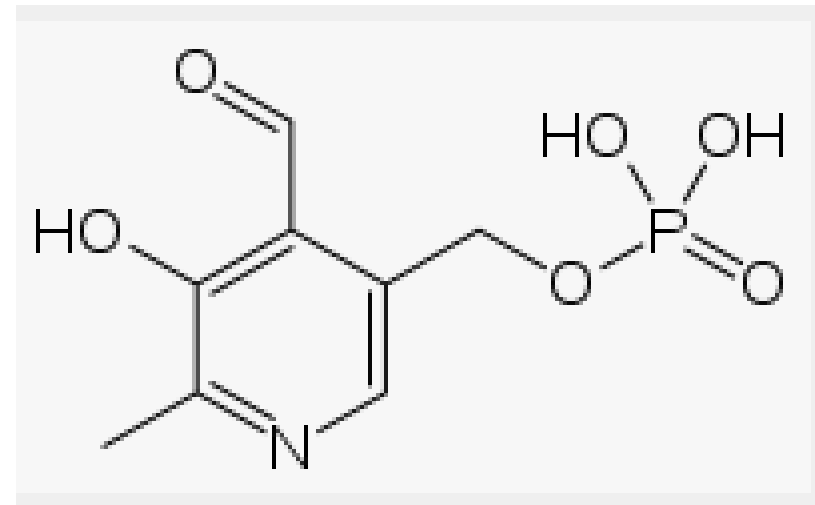
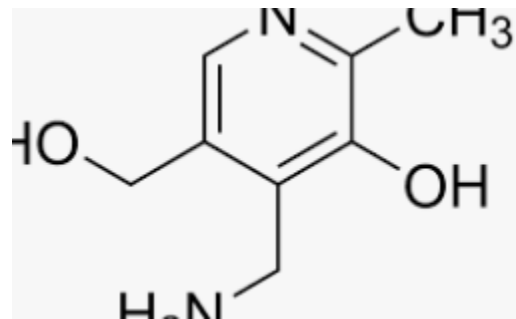
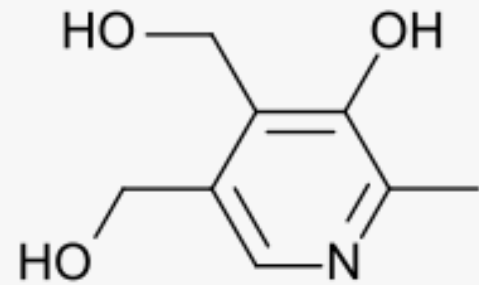
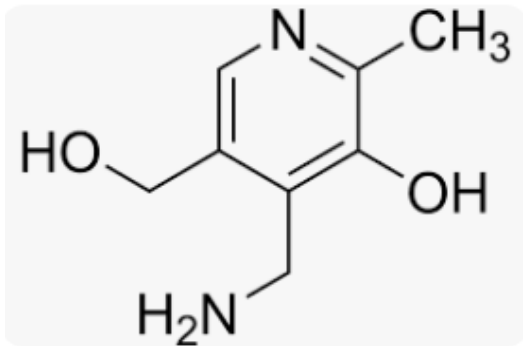
Karla Živko,3.C

CILJEVI:

- Upoznati učenike sa zastupljenošću vitamina b6 u ljudskom organizmu
- s njegovom ulogom na fiziološkoj i biokemijskoj razini
- s dnevnom potrebom ljudskog organizma za vitaminom b6
- Sa hranom koja je dobar izvor ovog vitamin
- sa posljedicama neodgovarajućeg unosa vitamina b6
- Te pojedinim zdravstvenim stanjima

Uvod:

- Naziv vitamin B6 odnosi se na piridoksal, piridoksin, piridoksamin i njihove fosforilirane derivate. Aktivan oblik ovog vitamina, piridoksal-fosfat, ima brojne uloge u našem organizmu, većinom kao koenzim



Svojstva i uloga:

- Vitamini B skupine su topljivi u vodi te imaju brojne važne zadaće u ljudskom organizmu
- Zaštitnici srca i krvnih žila su vitamini B6, B9 i B12. Također koriste za bolje pamćenje te mogu smanjiti opasnost od razvoja demencije i Alzheimer-ove bolesti.

Uloga:

- Biokemijska: ima ulogu u metabolizmu aminokiselina, stvaranju proteina, kemijskih neurotransmitera živčanog sustava i crvenih krvnih zrnaca
- Fiziološka: nužan je za razmnožvanje stanica te kao takav ima važnu ulogu u trudnoći i pravilnoj funkciji imunosnog sustava, kože, crvenih krvnih zrnaca i radu mozga.

Izvori:

- Namirnice bogate vitaminima B skupine su pekarski kvasac, jetra, orašasti plodovi, mlijeko, jaja, meso, riba, voće, zeleno lisnato povrće i cjelovite žitarice
- U formulama se vitamin B6 kombinira uz magnezij jer omogućuje bolji ulazak magnezija u stanice



Posljedice:

- Glavobolja, umor, anemija, krhki nokti i kosa, mučnina te trnci u rukama i nogama su samo neki od simptoma nedostatka B6
- Manjak vitamina B6 može uzrokovati grčeve u djece i dermatitis, oštećenje živaca (neuropatija) i zbunjenost u odraslih. Drugi simptomi uključuju bolan crveni jezik, napukline u uglovima usta i neosjetljivost i osjećaj čavlića i igala u rukama i nogama.

- Uzimanje visokih doza vitamina B6 (500 do 3.000 više od preporučene dnevne potrebe) koje se prepisuju za sindrom karpalnog tunela ili premenstrualnu napetost može teško oštetiti živce, uništiti dio leđne moždine što može otežati hodanje
- Oporavak od tog stanja je polagan a neke poteškoće pri hodanju mogu ostati trajne nakon što se prekine s davanjem vitamina B6