

Witamina H

Biotyna (inaczej witamina H, B7) należy do witamin rozpuszczalnych w wodzie. Stanowi heterocykliczny, złożony organiczny związek chemiczny zawierający siarkę, występujący w organizmach roślinnych i zwierzęcych. Najlepiej gdy biotyna dostarczana jest do organizmu z zewnątrz wraz z pożywieniem, jednak syntetyzowana jest także przez bakterie jelitowe w przewodzie pokarmowym. Ponadto jest składnikiem kilku różnych enzymów, w tym karboksylaz pełniących funkcję nośnika dwutlenku węgla. Biotyna to związek odporny na ogrzewanie.

Biotyna jako składnik enzymów biotynozależnych uczestniczy w syntezie i rozkładzie kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz węglowodanów. Wraz z witaminą K bierze udział w produkcji protrombiny warunkującej prawidłowe krzepnięcie krwi. **Witamina H reguluje poziom glukozy we krwi oraz odgrywa istotną rolę w tworzeniu hemoglobiny, dzięki czemu usprawnia funkcjonowanie systemu nerwowego i poprawia samopoczucie.** Z powodu obecności siarki witamina H zapewnia prawidłowy stan skóry, paznokci i włosów, dlatego też nazywana jest często witaminą piękna. Ponadto łagodzi objawy niedoboru cynku oraz wspomaga funkcję tarczycy.

Najlepszymi źródłami biotyny są:

- drożdże piekarskie,
- soja,
- orzechy (włoskie, ziemne, migdały),
- produkty zbożowe,
- ryż brązowy,
- wątroba wołowa i wieprzowa,
- żółtko jaj,
- sardynki,
- grzyby.

W mniejszych ilościach występuje w:

- szpinaku,
- marchwi,
- pomidorach,
- chudych serach.

więcej informacji o witaminie H przeczytasz w artykule: Witamina H - działanie, zapotrzebowanie, występowanie, niedobór, nadmiar

Author: Kozak Natalia

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/witamina-h>

