



F-VIT B3 zawiera niacynę (kwas nikotynowy) 240 porcji. ForMeds

Nr katalogowy: 1824-886C3

Producent: ForMeds

Czas wysyłki: 3 dni

Cena

34,99 PLN

Opis produktu

F-VIT B3

ilość porcji: 240.

Suplement diety F-VIT B3 zawiera niacynę (kwas nikotynowy) oraz inulinę z korzenia cykorii w formie proszku.

Kwas nikotynowy

Bardzo dobrze przyswajana forma niacyny

50 mg w porcji

Wysoka dawka niacyny

Innowacyjna forma proszku

Brak wypełniaczy, barwników i konserwantów

Działanie

Niacyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Pomaga również w prawidłowym

funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

Skład produktu

Porcja dzienna 0,7 g zawiera:

- Niacyna- 15 mg (93,6 %),
- Inulina- 685 mg.

Składniki: inulina (korzeń cykorii), niacyna (kwas nikotynowy).

Zawartość opakowania netto: 168 g.

Ilość porcji w opakowaniu: 240 porcji.

Sposób użycia

1. Wsypać 1 porcję (1 płaska miarka) do suchego naczynia.

2. Dodać 200 ml wody lub innego napoju

i wymieszać.

Uwaga- należy zachować kolejność przygotowania, aby dokładnie rozpuścić proszek.

Spożyć 1 raz dziennie w trakcie posiłku. Przed spożyciem energicznie wstrząsnąć pojemnik.

Środki ostrożności

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany przez kobiety w ciąży, karmiące i dzieci bez konsultacji lekarskiej. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników. Zalecamy zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Produkt może powodować zaczerwienienie twarzy i ciała.

W organizmie człowieka **witamina B3 (niacyna, witamina PP)** jest niezbędna dla wielu procesów życiowych, w tym produkcji energii, syntezy niektórych hormonów i DNA, metabolizmu węglowodanów, tłuszczów, cholesterolu i białek, a także wzrostu tkanek organizmu. Może być ona, w przeciwieństwie do innych witamin z grupy B, produkowana w organizmie z podstawowego aminokwasu, tryptofanu. Są to jednak niewielkie ilości i jej najważniejszym źródłem powinno być pożywienie. Należy również pamiętać, że tryptofan należy do aminokwasów egzogennych, czyli takich, które nie mogą być syntetyzowane w organizmie, lecz muszą zostać dostarczone w pożywieniu.

W suplementacji niacyna występuje w trzech formach, tj. jako: kwas nikotynowy, amid kwasu nikotynowego oraz heksanikotynian inozytolu, z czego to ten pierwszy cechuje się najlepszą biodostępnością. Kwas nikotynowy chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi. Kwas nikotynowy i jego amid, chociaż mają takie same właściwości witaminowe, różnią się zasadniczo działaniem na naczynia krwionośne i gospodarkę lipidową: kwas nikotynowy rozszerza naczynia krwionośne, w tym również wieńcowe serca oraz obniża poziom cholesterolu i lipidów w osoczu, a efektu tego nie wykazuje amid kwasu nikotynowego. Witamina B3 w tej postaci ma jedno działanie niepożądane, które

może wprawiać w zakłopotanie w towarzystwie - może powodować na twarzy rumieniec lub zaczerwienienie, w rzadszych wypadkach świąd. Objaw znany jako „niacynowy rumieniec" lub „flushing", występuje jednak u osób, które przyjmują bardzo wysokie dawki kwasu nikotynowego i może utrzymywać się maksymalnie do godziny. Nie jest to niebezpieczne, jedynie nieestetyczne i zazwyczaj efekt ten nie występuje przy stopniowym wdrożeniu niacyny do diety przez okres kilku tygodni. Jak mówią naukowcy z Orthomolecul.org- zespołu badawczego ds. żywienia powołanego przez Linusa Paulinga - rumieniec oznacza, że lek działa, więc nie jest to wcale objaw niepożądany i pojawia się w wyniku rozszerzenia tętnic.

Na polepszenie wchłaniania witaminy B3 wpływają: witaminy z grupy B, witamina C, fosfor oraz chrom.

Źródłem witaminy B3 są: drożdże, orzeszki ziemne, otręby pszenne, ryby, nabiał (w tym odtłuszczone mleko), fasola, groch, soja, migdały, grzyby, suszone brzoskwinie i mąka z pełnego przemiału, chude mięso, kasz gryczana, grzyby, pomidory.

Funkcje witaminy B3:

Niedobory witaminy PP powodują pelagrę. Skrót PP pochodzi od pierwotnej anglojęzycznej nazwy "Pellagra-Preventing factor". Niacyna jest niezwykle skuteczna w obniżaniu poziomu cholesterolu (LDL) we krwi, poprzez ograniczanie jego produkcji w wątrobie. Dodatkową zaletą tej witaminy jest podnoszenie poziomu dobrego cholesterolu HDL. Niacyna oddziałuje również korzystnie na system nerwowy i stan psychiczny człowieka. Rzeczywiście, kości ona nerwy, ułatwia sen, zapewnia spokój psychiczny. Dzięki temu jest stosowana w leczeniu zaburzeń psychicznych, a szczególnie schizofrenii. Niedobór witaminy B3 często jest bowiem rozpoznawany jako stan schizofreniczny, jeśli większość dolegliwości objawia się jako psychicznych w przebiegu niedoboru. Niacyna zwiększa przepływ krwi w zaburzeniach układu krążenia, takich jak choroba Raynauda. Niacyna zwiększa wrażliwość na insulinę i jej wydzielanie. Chroni również komórki produkujące insulinę w trzustce przed różnymi czynnikami, w tym reakcjami autoagresywnymi i wolnymi rodnikami. Niacyna jako składnik dwóch ważnych koenzymów: NAD i NADP, które w połączeniu z białkami tworzą enzymy oksydoreduktazy, uczestniczy w metabolizmie białka, tłuszczu i węglowodanów oraz utlenianiu komórkowym. Z tego powodu niacyna jest niezbędna podczas zachodzących procesów fizjologicznych mięśni, mózgu oraz całego układu nerwowego. Ponadto, niektóre choroby ośrodkowego układu nerwowego (szczególnie encefalopatia u alkoholików), korzystnie reagują na leczenie dużymi dawkami (ok. 1 g dziennie) kwasu nikotynowego.

Witamina B3:

- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych,
- pomaga zachować zdrową skórę,
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Wskazania do suplementacji witaminy B3:

- wysoki poziom LDL, niski poziom HDL,
- przy leczeniu pelagry,

- przy zaburzeniach układu krążenia czy układu nerwowego,
- bóle menstruacyjne, nieregularne menstruacje,
- problemy skórne,
- bóle migrenowe, zawroty głowy w syndromie Meniera,
- niektóre rodzaje cukrzycy.

Źródła:

- 1) Gawęcki J. red.: Witaminy. Wydawnictwo AR w Poznaniu, 2002;
- 2) Gawęcki J., Hryniewiecki L. red.: Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN, 2008;
- 3) Gupta, Sanjiv S., LDL Cholesterol, Statins And PCSK 9 Inhibi. Indian Heart J. 2015;
- 4) Lebedzińska A., Czaja J., Hinz A., Szefer P. Ocena zawartości witaminy B3 w suplementach diety i preparatach farmaceutycznych. Prob Hig Epidemiol, 2011;
- 5) Somer E., Encyklopedia witamin i minerałów, Amber, 2000;
- 6) Parsons WB. Cholesterol Control Without Diet! The Niacin Solution. Scottsdale, AZ: Lilac Press, 1998;
- 7) www.mayoclinic.com;
- 8) Chase H.P., Butler-Simon N., Garg S., McDuffie M., Hoops S.L. and O'Brien D., A trial of nicotinamide in newly diagnosed patients with Type 1 (insulin-dependent) diabetes mellitus. Diabetologia, 1990;
- 9) Coronary Drug Project Research Group, Clofibrate and niacin in coronary heart disease., Journal of the American Medical Association 1975;
- 10) Fraunfelder F. W., Fraunfelder, F. T., Illingworth, D. R., Adverse ocular effects associated with niacin therapy. British Journal of Ophthalmology 1995;
- 11) Hoffer, A. Safety, side effects and relative nicotinic acid and nicotinamide. Schizophrenia 1969;
- 12) Knopp, R. H., Ginsberg, J., Albers, J. J. Contrasting effects of unmodified and time-release forms of niacin on lipoproteins in hyperlipidemic subjects: clues to mechanism of action of niacin. 1985;
- 13) Sebrell, W.H. and Butler, R.E. A reaction to the oral administration of nicotinic acid. Journal of the American Medical Association 1938;
- 14) Spies, T.D., Bean WB, Stone, R.E. The treatment of subclinical and classic pellagra. Use of nicotinic acid, nicotinic acid amide and sodium nicotinate, with special reference to the vasodilator action and the effect on mental symptoms. Journal of the American Medical Association 1938;
- 15) Vague, P., Vialettes, B., Lassmann-Vague, V., and Vallo, J. J. Nicotinamide may extend remission phase in insulin dependent diabetes. Lancet 1987;
- 16) Bays HE, et al. Comparison of once daily, niacin extended - release/lovastatin with standard simvastatin. Am J Card 2003;
- 17) Niedźwiedzki A. Komentarz: Bezpieczeństwo Witamin , Dr. Rath Research Institute 2013;
- 18) Nagalski A., Bryła J., Niacin in therapy Postepy Hig Med Dosw. (online), 2007;