

Белый кристаллический порошок без запаха, слабокислого вкуса. Трудно растворим в холодной воде (1:70), лучше в горячей (1:15), мало растворим в этаноле, очень мало — в эфире.

## **Содержится.**

Содержится в ржаном хлебе, ананасе, гречке, фасоли, мясе, грибах, печени, почках. В пищевой промышленности используется в качестве пищевой добавки **E375** (на территории России с 1 августа 2008 года исключена из списка разрешённых добавок).

Продукты животного происхождения, содержащие витамин РР: говяжья печень, свинина, сыр, рыба, молоко, яйца, почки, белое мясо курицы.

Растительных источников больше: брокколи, морковь, картофель, помидоры, бобовые, арахис, финики, дрожжи, продукты из злаков, кукурузная мука и проростки пшеницы. Богаты витамином РР и многие травы: щавель, шалфей, корень лопуха, люцерна, плоды шиповника, котовник кошачий, красный клевер, кайенский перец, песчанка, листья малины, ромашка, мята перечная, женьшень, хвощ, хмель, очанка, пажитник сенной, семя фенхеля, крапива, коровяк, петрушка, овёс, одуванчик.

В организме человека никотиновая кислота тоже может синтезироваться, при условии присутствия незаменимой *аминокислоты триптофана*. Данной кислоты в нашем организме достаточно, если в питании всегда хватает животных белков.

Ценность перечисленных продуктов неодинакова – она зависит от того, в какой форме в них содержится витамин РР. Например, в бобовых культурах он содержится в форме, которую организму легко усвоить. Витамин РР, содержащийся в зерновых, и особенно в кукурузе, практически не усваивается, поэтому в тех странах, где традиционно питаются кукурузой, могут учащаться случаи пеллагры.

## **Влияние.**

- Гипо- и авитаминоз РР: пеллагра, неполноценное и несбалансированное питание (в том числе парентеральное), мальабсорбция (в том числе на фоне нарушения функции

поджелудочной железы), быстрое похудение, гастроэктомия, болезнь Хартнупа (наследственное заболевание, сопровождающееся нарушением усвоения некоторых аминокислот, в том числе триптофана), заболевания

ЖКТ

(глютеновая энтеропатия, персистирующая диарея, тропическая спру, болезнь Крона)

- Состояния повышенной потребности организма в витамине РР: длительная лихорадка, заболевания гепатобилиарной области (острые и хронические гепатиты, цирроз печени), гипертиреоз, хронические инфекции, злокачественные опухоли, длительный стресс, беременность (особенно на фоне никотиновой и лекарственной зависимости, многоплодная беременность), период лактации.
- Гиперлипидемия, в том числе первичная гиперлипидемия (типы IIa, IIb, III, IV, V).
- Снижает токсичность неомицина и предотвращает индуцируемое им уменьшение концентрации холестерина и ЛПВП.
- Ишемические нарушения мозгового кровообращения, облитерирующие заболевания сосудов конечностей (облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно), спазм сосудов конечностей, желче- и мочевыводящих путей; диабетическая полиневропатия, микроангиопатия.
- Неврит лицевого нерва, гипоацидный гастрит, энтероколит, колит, длительно не заживающие раны и трофические язвы.

## **Норма потребления.**

Суточная потребность взрослого человека 15—20 мг.

## **Режим дозирования**

Внутрь (после еды), для профилактики взрослым назначают 15-25 мг, детям — 5-20 мг/сут.

При пеллагре взрослым — по 100 мг 2-4 раза в день, в течение 15-20 дней, детям — 12.5-50 мг 2-3 раза в день.

При атеросклерозе — по 2-3 г/сут.

При др. показаниях: взрослым — 20-50 мг (до 100 мг), детям — 5-30 мг 2-3 раза в день.

### **Побочные действие.**

Гиперчувствительность, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки (в стадии обострения), детский возраст (до 2 лет — для назначения в качестве гиполипидемического средства).

Геморрагии, глаукома, подагра, гиперурикемия, печеночная недостаточность, артериальная гипотензия, гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки (вне стадии обострения).

При приёме высоких доз внутрь: гиперемия кожи лица и верхней половины туловища, парестезии, головокружение, «приливы» крови к коже лица, аритмия, ортостатическая гипотензия, диарея, сухость кожи и слизистой оболочки глаз, гипергликемия, гиперурикемия, миалгия, тошнота, рвота, пептическая язва, изнуряющий кожный зуд.

При длительном применении — жировая дистрофия печени, гиперурикемия, снижение толерантности к глюкозе, повышение концентрации в крови АСТ, ЛДГ, ЩФ, ощущение жара, гиперемия кожи (особенно лица и шеи), головная боль, головокружение, астения.

-