

Пантотеновая кислота получила свое название от греческого «пантотен», что означает «всюду», из-за чрезвычайно широкого её распространения. Пантотеновая кислота, попадая в организм, превращается в пантетин, который входит в состав кофермента А, который играет важную роль в процессах окисления и ацетилирования. Кофермент А — одно из немногих веществ в организме, участвующее в метаболизме и белков, и жиров, и углеводов.

Пантотеновая кислота требуется для обмена жиров, углеводов, аминокислот, синтеза жизненно важных жирных кислот, холестерина, гистамина, ацетилхолина, гемоглобина. Пантотеновая кислота чувствительна к нагреванию, при термической обработке теряется почти 50 % витамина.

Содержится.

Растительные Животные Синтез в организме

Горох, дрожжи, фундук, зеленые листовые овощи,

гречневая и овсяная крупы, цветная капуста, чеснок.

Почки, сердце, цыплята,

яичный желток, молоко, икра рыб.

Вырабатывается в значительных количествах кишечной палочкой.

Влияние.

- В клетках животных и растений пантотеновая кислота входит в состав кофермента А (КоА), принимающего участие в важнейших реакциях обмена веществ.

- В хирургии пантотенат кальция применяют для устранения атонии кишечника после операций на ЖКТ. Пантотенат кальция применяется в комплексной терапии абстинентного синдрома у больных алкоголизмом. Витамин В5 показал свою эффективность в больших дозах (до 10 г в сутки) при лечении акне (угревой сыпи).

- Пантотеновую кислоту применяют в медицине для устранения атонии кишечника после операций на желудочно-кишечном тракте, её кальциевую соль — для лечебных целей.

- Важнейшим свойством витамин пантотеновой кислоты является ее способность стимулировать производство гормонов надпочечников — глюкокортикоидов, что делает его мощным средством для лечения таких заболеваний как артрит, колит, аллергия и болезни сердца. Витамин играет важную роль в формировании антител, способствует усвоению других витаминов, а также принимает участие в синтезе нейротрансмиттеров.

- Пантотеновая кислота участвует в метаболизме жирных кислот. Она нормализует липидный обмен и активирует окислительно-восстановительные процессы в организме.

- Пантотеновая кислота оказывает значительное гиполипидемическое действие, обусловленное, по-видимому, ингибированием биосинтеза основных классов липидов, формирующих в печени липопротеины низкой и очень низкой плотности.

- Пантотенат кальция повышает эффективность сердечных гликозидов. Уменьшает токсическое действие стрептомицина и других противотуберкулезных препаратов.

Витамин В5 необходим для нормального поглощения и метаболизма [фолиевой кислоты](#) . [Вит амин В1 \(тиамин\)](#)

повышает эффективность использования витамина В5 в метаболизме

Норма потребления.

Суточная доза для взрослых — 0,4-0,8 мг, для детей — 0,1-0,4 мг.

Пантотенат кальция применяют внутрь, внутримышечно или внутривенно.

Внутри взрослым назначают по 0,1-0,2 мг 2-4 раза в день;

детям от 1 до 3 лет — по 0,005-0,1 мг,

детям от 3 до 14 лет — 0,1-0,2 мг 2 раза в день.

В дерматологии витамин В5 применяют в больших дозах: у взрослых по 1,5 г в сутки, у детей по 0,1-0,3 г 2-3 раза в день.

Побочные действие.

-