



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİASİN (B3 VİTAMİNİ)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Niasin, ısı, ışık, asit ve alkaliye en dayanıklı B vitaminlerinden biridir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Organizmanızda enerji metabolizmasında görevli enzimlere yardım eder.
2. Kolesterolü düşürür, kalp damar hastalıklarına ve yüksek tansiyona karşı koruyucudur.
3. Kandaki yağ oranını düşürmede etkilidir.
4. Protein metabolizmasında görevlidir.

Kaynakları:

Maya, karaciğer, tavuk eti, kuru baklagiller, fıstık, balık, sığır eti gibi proteinden zengin besinler niasinin iyi kaynaklarıdır.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Diyetleriyle yeterli düzeyde protein alan bireylerde niasin yetersizliği görülmez.

Şiddetli yetersizliğinde sinir sistemi ve sindirim sistemi bozuklukları, deride yaralar ile şeklinde belirti gösteren olan pellegra hastalığı oluşur.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Aşırı niasin alımı deride kızarıklıklar, lekeler veya karaciğerde hasar görülür.

Besinlerle aşırı alım söz konusu değildir. Ancak hekim kontrolü olmadan alınan ilaçlarla toksin etkisi görülebilir.

Günlük Gereksinim:

Enerji harcamasına göre her 1000 kkalori için 6.6 mg niasin alınması önerilmiştir.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki niasin miktarı mg olarak şöyledir:

Toz maya 36.2 [?] 37.9 mg

Kuru ekmek mayası 36.7 mg

Karaciğer 13.0 mg

Tavuk eti 9.0 mg

Kuru baklagiller 1.5 [?] 2.5 mg

Yağlı tohumlar 2.0 [?] 10.0 mg