



WITAMINY W NAPOJACH ENERGETYCZNYCH

Witamina	Inna nazwa/po toczna nazwa	Wpływ na organizm	Objawy niedoboru	Zapotrzebowanie/śr.ilość w 100ml napoju	Naturalne źródło	Uwagi
B2	Ryboflawina	<ul style="list-style-type: none"> wspomaga układ nerwowy wraz z witaminą A wpływa na układ oddechowy, błony śluzowe i skórę 	<ul style="list-style-type: none"> opóźnienie wzrostu wpływa negatywnie na wzrok (łatwe męczenie wzroku, uszkodzenie gałek ocznych i rogówki, światłowstręt) kłopoty z koncentracją dystrofie mięśniowe 	<ul style="list-style-type: none"> dla wszystkich 1,5 mg/dobę 0,7 mg/100 ml 	<ul style="list-style-type: none"> Nabiał (chudy ser, jajka, mleko, jogurt) ryby i owoce morza (łosoś, pstrąg, makrela) mięso (dżicyzna) warzywa zielone, strączkowe orzechy, migdały 	<ul style="list-style-type: none"> używana jako barwnik do niektórych przypraw i napoi energetycznych trudno ją przedawkować
B3	Niacyna	<ul style="list-style-type: none"> współdziała w syntezie i rozkładzie węglowodanów wytwarza czerwone ciałka krwi wpływa na system nerwowy i stan psychiczny 	<ul style="list-style-type: none"> zaburzenia układu pokarmowego zaburzenia psychiatryczne (zmęczenie, apatia) 	<ul style="list-style-type: none"> dzieci 2-12 mg/dobę kobiety/mężczyźni 14/16 mg/dobę 8,5 mg/100 ml 	<ul style="list-style-type: none"> produkty mięsne (drób, wieprzowina, ryby) produkty roślinne (orzechy, ziemniaki, strączkowe, otręby pszenne) 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierna ilość spożytego cukru, przyczynia się do jej niedoboru głównym źródłem jest pożywienie
B6	Pirydoksyna	<ul style="list-style-type: none"> ułatwia przemianę tłuszczów, węglowodanów i aminokwasów pomaga magazynować energię ogranicza skurcze mięśni zwiększa odporność wspomaga układ nerwowy 	<ul style="list-style-type: none"> depresja, apatia, obniżenie procesów myślowych mniejsza odporność na infekcje i stany zapalne opóźnienie umysłowe, zmęczenie źle wpływa na budowę kości 	<ul style="list-style-type: none"> 3 lata-0,5 mg/dobę 6 lat-0,6 mg/dobę 9 lat-1,0 mg/dobę chłopcy 12/dziewcz zęta 18 lat-1,2 mg/dobę chłopcy do 13 lat-1,3 mg/dobę 	<ul style="list-style-type: none"> mięso (drób, wieprzowina), ryby warzywa (kapusta kiszona, ziemniaki, papryka, brokuł) owoce (banany, kiwi) jajka, produkty zbożowe, orzechy 	<ul style="list-style-type: none"> w połączeniu z magnezem korzystnie wpływa na dzieci z autyzmem
B12	Kobalamina	<ul style="list-style-type: none"> ważny koenzym w przemianie węglowodanów, białka i tłuszczu wytwarza czerwone ciałka krwi wpływa na układ nerwowy 	<ul style="list-style-type: none"> niedokrwistość (osłabienie, męczliwość, zaburzenia koncentracji) zaburzenia psychiatryczne (apatia, drażliwość) 	<ul style="list-style-type: none"> 1-6 lat - 0,9/1,2 µg 7-18 lat - 1,8-2,4 µg 2,5 µg/100 ml 	<ul style="list-style-type: none"> produkty zwierzęce (mięso, ryby, mleko) produkty sojowe, pieczarki płatki śniadaniowe 	<ul style="list-style-type: none"> na niedobór narażeni są weganie brak poważnych skutków ubocznych podczas jej nadmiaru

