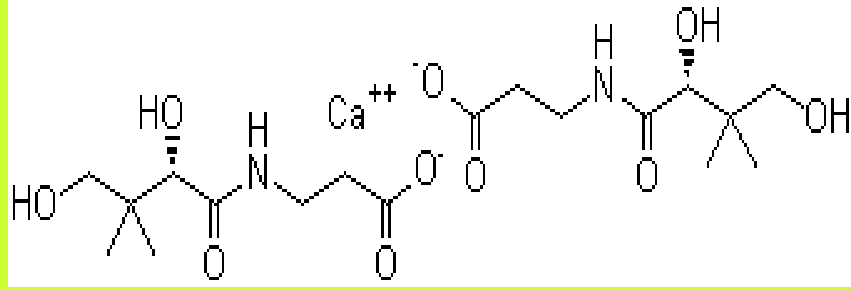


Vitamin B5: Pantotenik asit

- **Çeşitli besinlerde yeterli miktarda bulunduğundan eksikliği nadiren ortaya çıkar. Gerçek bir eksiklik olmadığından günlük gereksinim belli değildir. Yine de diyet suplemanlarına 5-10 mg dozda katılır.**
- **CoA 'nın bir parçası olduğundan metabolizma açısından önemi vardır. Karbohidrat, yağ ve protein metabolizmasında taşıyıcı molekül olarak rol oynar.**



Diyet splemanlarında **Ca
pantotenat olarak yer alır.**

Kaynak:

- **Karaciğer, böbrek, yumurta sarısı, avokado, fındık, ceviz, işlenmemiş pirinç, soya, mercimek, brokkoli, süt, bira mayası, ton ve morina balığının yumurtaları**

Eksiklik belirtileri

- **Yetersiz beslemeden kaynaklanır. Başağrısı, uykusuzluk, barsak bozukluğu, el ve ayaklarda uyuşma, antikor üretiminde azalma.**

Pantotenik asit etki ve kullanımı

- **Antioksidan**
- **Radyoprotektif**
- **Antienflamatuar**
- Romatoid artrit
- Deri hastalıklarında (dex
- **Doz:** 2-7 mg/gün
kalsiyum
pantotenat