**Для чего нам нужен витамин РР**

Никотиновая кислота, которую также называют витамином РР и ниацином, принимает участие во многих окислительно-восстановительных процессах, протекающих в организме. Без нее будет нарушен нормальный обмен липидов и углеводов в клетках. Кроме того, этот витамин напрямую влияет на транспортировку водорода и тканевое дыхание.

Недостаток в организме никотиновой кислоты чреват развитием тяжелых заболеваний. При дефиците важного витамина страдают в первую очередь пищеварительная и нервная системы, ухудшается состояние кожных покровов.

Основными источниками витамина РР являются пивные дрожжи, отруби, печень, постное мясо, почки, рыба, яйца, сыр. Растительных источников больше: брокколи, морковь, картофель, помидоры, бобовые, арахис, финики, дрожжи, продукты из злаков, кукурузная мука и проростки пшеницы.

Дополняя свой рацион биологически активными добавками (БАД), можно восстановить и поддержать некоторые функции организма.

БАД используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях, для нормализации и улучшения функционального состояния органов и систем организма человека.

Прежде чем приобрести БАД, обратите внимание:

1. Розничная продажа БАД осуществляется только в потребительской упаковке.

2. Информация о БАД должна быть на русском языке, полной и достоверной, обеспечивающей возможность правильного выбора товаров. В обязательном порядке она должна содержать:

* наименование БАД и, в частности:
* товарный знак изготовителя (при наличии);
* состав БАД с указанием ингредиентного состава в порядке, соответствующем их убыванию в весовом или процентном выражении;
* сведения об основных потребительских свойствах БАД;
* сведения о весе или объеме БАД в единице потребительской упаковки и весе или объеме единицы продукта;
* сведения о противопоказаниях для применения при отдельных видах заболеваний;
* указание, что БАД не является лекарством;
* дату изготовления, гарантийный срок годности или дату конечного срока реализации продукции;
* условия хранения;
* место нахождения, наименование изготовителя (продавца) и место нахождения и телефон организации, уполномоченной изготовителем (продавцом) на принятие претензий от потребителей.

Кроме того, важно соблюдать рекомендации на упаковке, не превышать суточную дозировку, а перед началом курса обязательно проконсультироваться с врачом.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна