

Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)



Τι είναι

Το παντοθενικό οξύ αποτελεί μια **υδατοδιαλυτή βιταμίνη** του συμπλέγματος Β και συμμετέχει σε πολλές φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Λόγω της ευρείας διαθεσιμότητας του στην καθημερινή διατροφή, ο άνθρωπος είναι σπάνιο να παρουσιάσει ελλείψεις όσον αφορά τη συγκεκριμένη βιταμίνη.

Πηγές

Πηγές τροφίμων πλούσιες σε παντοθενικό οξύ είναι το **σुकώτι**, οι **νεφροί**, το **κοτόπουλο**, αλλά και τα **αυγά**, το **γάλα**, τα **δημητριακά ολικής αλέσεως** (όπως το **μαύρο ρύζι** και το **ψωμί ολικής αλέσεως**), καθώς και τα **λαχανικά** (πχ **μπρόκολο**).

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η ημερήσια επαρκής πρόσληψη (ΑΙ) του πληθυσμού αναφορικά με το παντοθενικό οξύ, διαφοροποιείται ανάλογα με την ομάδα πληθυσμού ως εξής:

Βρέφη 7-11 μηνών: 3 mg ανά ημέρα

Παιδιά 1-3 χρόνων: 4 mg ανά ημέρα

Παιδιά 4-10 χρόνων: 4 mg ανά ημέρα

Παιδιά και Έφηβοι 11-17 χρόνων: 5 mg ανά ημέρα για αγόρια και κορίτσια

Ενήλικες: 5 mg ανά ημέρα για άνδρες και γυναίκες

Έγκυες γυναίκες: 5 mg ανά ημέρα

Θηλάζουσες γυναίκες: 7 mg ανά ημέρα