



Τι είναι

Η νιασίνη αποτελεί μια **υδατοδιαλυτή βιταμίνη** του συμπλέγματος Β η οποία απαντάται σε δυο βιολογικά δραστικές μορφές: το **νικοτινικό οξύ** και το **νικοτιναμίδιο**. Η νιασίνη παρέχεται στον άνθρωπο μέσω της τροφής αλλά μπορεί να παραχθεί στο ήπαρ από το μεταβολισμό του αμινοξέος τρυπτοφάνη.

**1 ισοδύναμο νιασίνης (NE) ισοδυναμεί με 1 mg νιασίνης
&
60 mg τρυπτοφάνης αποδίδουν 1 mg νιασίνης**

Η νιασίνη μετέχει σε αντιδράσεις οξείδωσης / αναγωγής που σχετίζονται τόσο με καταβολικές όσο και αναβολικές διεργασίες . Μακροχρόνια ανεπαρκής πρόσληψη της νιασίνης ή και της τρυπτοφάνης οδηγεί σε εμφάνιση πελλάγρας.

Πηγές

Οι κυριότερες πηγές νιασίνης είναι: το **σुकύτι**, το **κρέας** & τα **προϊόντα του**, τα **πουλερικά**, το **ψάρι**, τα **φιστίκια**, τα **ολικής άλεσης προϊόντα**. Τρόφιμα όπως το **γάλα**, το **τυρί**, τα **αυγά** είναι πλούσια σε τρυπτοφάνη άρα και καλές πηγές νιασίνης.

Συστάσεις

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA):

Η μέση ημερήσια απαίτηση (AR) σε νιασίνη για τους **ενήλικες**, τα **βρέφη** (7-11 μηνών), τα **παιδιά** και τους **εφήβους**, τις **έγκυες** και τις **θηλάζουσες** ισοδυναμεί με 5,5 mg NE/ 1000 Kcal.

Η τιμή αναφοράς πρόσληψης (PRI) του πληθυσμού αναφορικά με τη νιασίνη, για τους **ενήλικες**, τα **βρέφη** (7-11 μηνών), τα **παιδιά** και τους **εφήβους**, τις **έγκυες** και τις **θηλάζουσες** ανέρχεται στα 6,6 mg NE/ 1000 Kcal.