

Холин

Входит в состав лецитина, играет роль в синтезе и обмене фосфолипидов в печени, является источником свободных метильных групп, действует как липотропный фактор. В обычном рационе содержится 500 - 900 мг. Верхний допустимый уровень потребления - 1000 - 2000 мг/сутки для детей до 14 лет, 3000 - 3500 мг/сутки для детей старше 14 лет и взрослых.

Рекомендуемые уровни потребления: для взрослых - 500 мг/сутки; для детей 4 - 6 лет от 100 до 200 мг/сутки; 7 - 18 лет от 200 до 500 мг/сутки (вводятся впервые)

Источник: "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/14119/>