

# Биотин

Биотин участвует в синтезе жиров, гликогена, метаболизме аминокислот. Недостаточное потребление этого витамина может вести к нарушению нормального состояния кожных покровов. Среднее потребление в разных странах 20 - 53 мкг/сутки. Установленный уровень потребности в разных странах - 15 - 100 мкг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых - 50 мкг/сутки (вводится впервые).

Физиологическая потребность для детей - от 10 до 50 мкг/сутки (вводится 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/18663/>