

# ИНОЗИТ

Участвует в обмене веществ, вместе с холином участвует в синтезе лецитина, оказывает липотропное действие.

Рекомендуемые уровни потребления: для взрослых - 500 мг/сутки; для детей 4 - 6 лет - 80 - 100 мг/сутки; для детей 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/19692/>