

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Биотин

Уважаемые коллеги!

Благодарю вас за интерес, проявленный к нашей работе.

Сегодня правовое пространство трансформируется особенно динамично. В этих условиях важно своевременно отслеживать наиболее значимые изменения законодательства, оставаясь в курсе актуальных тенденций и при этом не теряться в потоке избыточной информации.

На протяжении многих лет мы занимаемся правовой экспертизой, анализируем большой объем законов и иных нормативных правовых актов, судебной практики и профессиональных публикаций. Результаты этой работы мы представляем вам в сжатом, систематизированном и концентрированном виде.

На сайте вы найдете учебную, научную и практическую литературу.

Искренне надеюсь, что представленные материалы окажутся полезными в вашей профессиональной деятельности и помогут в принятии правильных решений.

С уважением,
кандидат юридических наук
Алексей Борисов

Биотин

Биотин (витамин В7) участвует в синтезе жиров, гликогена и метаболизме аминокислот. Недостаток витамина приводит к проблемам с кожей, волосами и ногтями. Среднее потребление варьируется от 20 до 53 мкг/сутки, а рекомендуемая доза для взрослых – 50 мкг/сутки. В статье рассматриваются источники биотина, факторы дефицита, симптомы нехватки и рекомендации по приему.

<https://alexeyborisov.ru/enc/18663/>

АЛЕКСЕЙБОРИСОВ.РФ

Благодарю за внимание

Полные материалы, архив дайджестов и
юридическая база — на сайте алексейборисов.рф