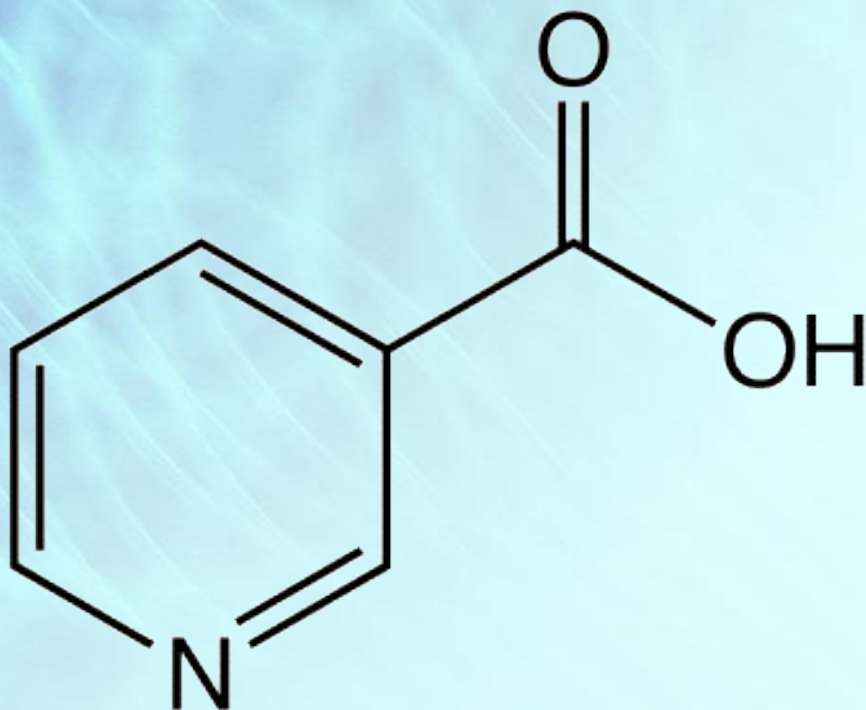


# Витамин РР



# История открытия



Каземир Функ

- **Никоти́новая кислота́** (ниацин, витамин РР, витамин В3) — витамин, участвующий во многих окислительных реакциях живых клеток, лекарственное средство.



# Продукты, содержащие РР



Арахис



Кальмар



Скумбрия



Пшеница

# Признаки нехватки Витамина РР

- Вялость, апатия, утомляемость
- Головокружение, головная боль
- Раздражительность
- Бессонница
- Снижение аппетита, падение массы тела
- Бледность и сухость кожи
- Сердцебиение
- Снижение сопротивляемости организма к инфекциям