

Участвует в синтезе белков, делении клеток, кроветворении.

Функции:

- снижает риск инсульта;
 - нормализует уровень гомоцистеина в крови, что снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы;
 - предотвращает раковые образования;
- помогает избежать сахарного диабета, так как держит нормальные показатели уровня глюкозы в крови и снижает устойчивость к инсулину;
- смягчает воспалительные процессы за счет уменьшения количества маркеров воспаления и С-реактивного белка;
 - помогает бороться с плохим настроением, снижает риски появления депрессии;
 - предотвращает развитие серьезных заболеваний, таких как деменция и болезнь Альцгеймера.

Симптомы дефицита:

- Бледность кожных покровов.
- Потеря аппетита.
- Боль в языке.
- Похудение.
- Слабость.
- Синдром беспокойных ног.
- Снижение порога чувствительности к вибрации.
- Уменьшение интенсивности коленного рефлекса.
- Аритмия.
- Раздражительность.
- Головокружение.
- Головные боли.