

Vízben oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 20 milligramm (mg); de számolhatunk úgy is, hogy 240 kcal (1000 kJ) energia elfogyasztásához 1,6 mg niacin bevitele tanácsos. Mint enzim alkotórésze, a testszövetek anyagcseréjében vesz részt, és fontos szerepe van a sejtlégzésben is. Hasznosulásához a többi B-vitaminra, valamint esszenciális aminosavakra, elsősorban triptofánra (a triptofán mintegy 60%-a a niacin felépítéséhez szükséges) és foszforra is szükség van. Az esszenciális aminosavakban gazdag táplálkozás csökkenti a niacinigényt, mert a szervezet triptofánból maga is elő tudja állítani. Felszívódását az alkohol és a dohányzás (a passzív is) rontja. Hiánya a pellagra nevű kórképet okozhatja. Ennek tünetei elsősorban bőrléleségekből, az emésztőrendszer zavart működésében, valamint idegrendszeri és szív-működési zavarokban nyilvánulnak meg. Emellett fejfájás, fáradtság, izomgyengeség, memóriazavar, idegesség, étvágytalanság, bőr-, gyomor- és bélrendszeri panaszok, napfényérzékenység léphet fel.

**A legtöbb niacint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

borjú-és marhamáj, földimogyoró 15,0mg, sertésmáj 14,0mg, búzakorpa 11,8mg, pulykahús 8,5mg, csirkehús, füstölt hering 8,0mg, sovány sertéshús, teljes rozsliszt 7,2mg, búzacsíra, sertésszív és -vese, sovány borjúhús, szójagranulátum és -kocka 6,5mg, szezám, napraforgómag 5,4mg, csiperkegomba, teljes búza, füstölt marhahús 5,0mg, árpa 4,8mg, vargányagomba 4,5mg

Az élesztő is jelentős niacinforrás, de pontos adatot nem találtunk róla.