

Витамин: **B2** (Рибофлавин)

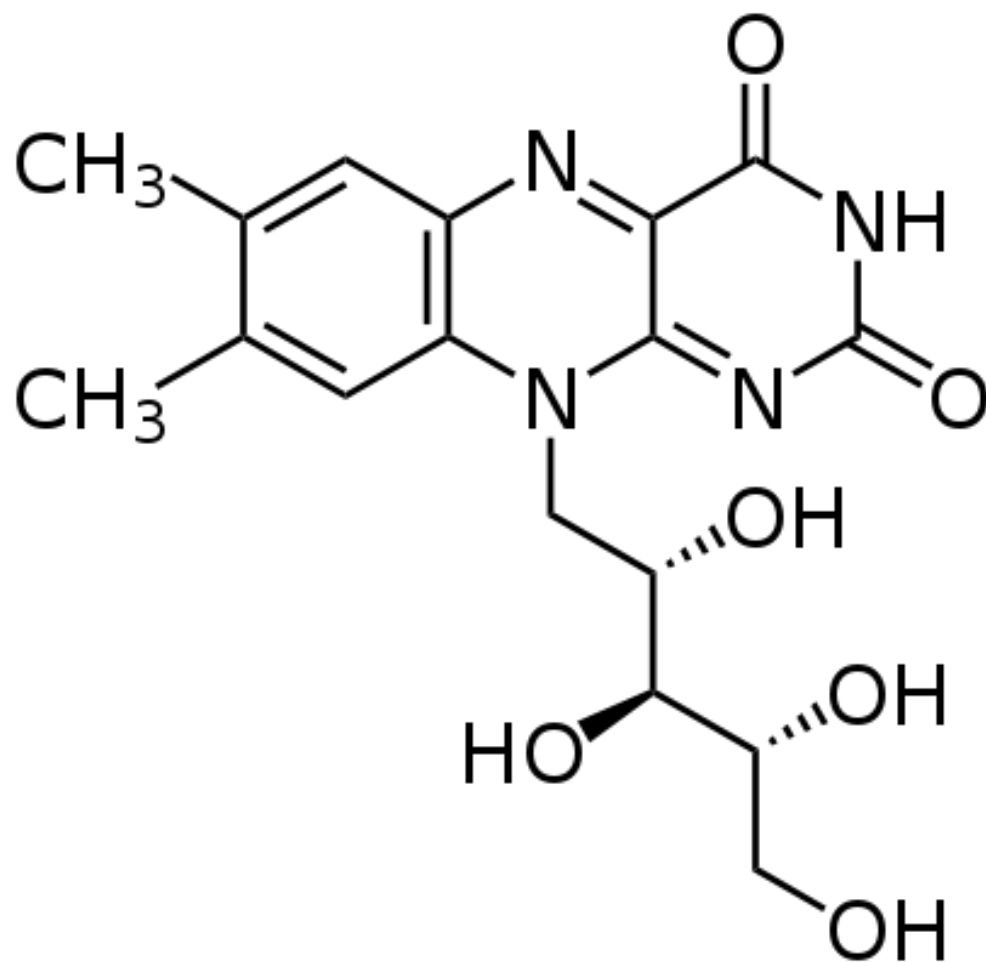


Рибофлавин
(лактофлавин,
витамин В2) – один из
наиболее важных
водорастворимых
витаминов,
кофермент многих
биохимических
процессов.



Рибофлавин представляет собой жёлто-оранжевого цвета игольчатые кристаллы, собранные в друзы, горького вкуса. Рибофлавин является производным гетероциклического соединения изоаллоксазина, связанного с многоатомным спиртом рибитом.

Плохо растворим в воде (0,11 мг/мл при 27,5 °С) и этаноле, не растворим в ацетоне, диэтиловом эфире, хлороформе, бензоле. Рибофлавин стабилен в кислой и быстро разрушается в щелочной среде.

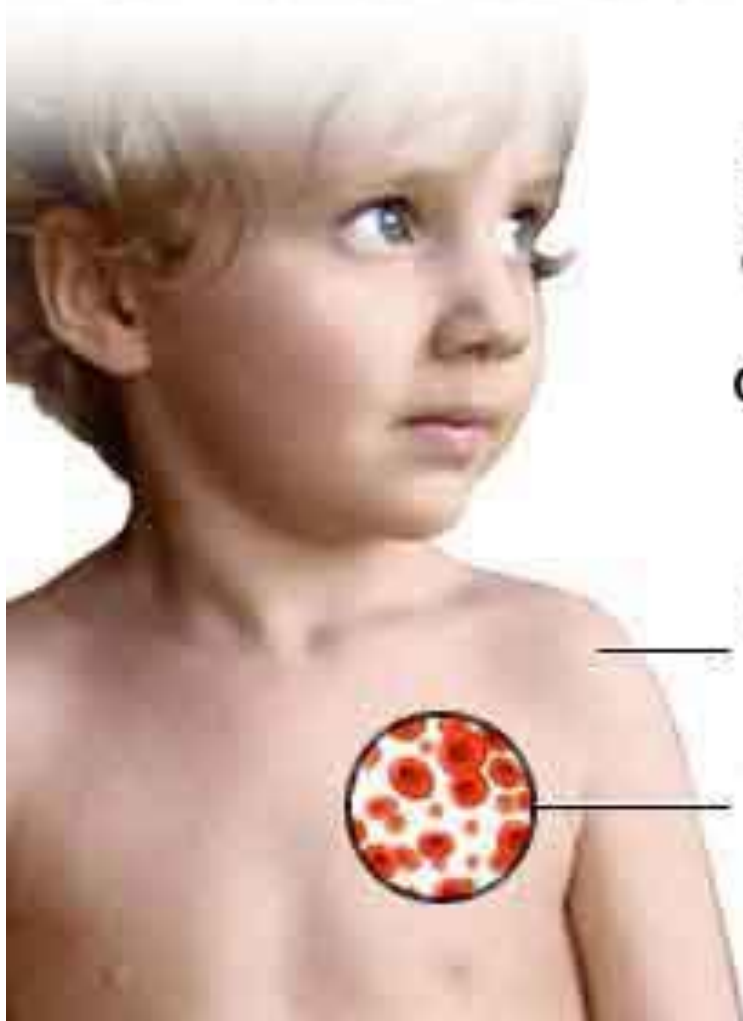


Рибофлавин является биологически активным веществом, играющим важную роль в поддержании здоровья человека. Биологическая роль рибофлавина определяется вхождением его производных флавинмоноклеотида (FMN) и флавинадениндинуклеотида (FAD) в состав большого числа важнейших окислительно-восстановительных ферментов в качестве коферментов.

Флавиновые ферменты принимают участие в окислении жирных, янтарной и других кислот; инактивируют и окисляют высокотоксичные альдегиды, расщепляют в организме чужеродные D-изомеры аминокислот, образующиеся в результате жизнедеятельности бактерий; участвуют в синтезе коферментных форм витамина B6 и фолацина; поддерживают в восстановленном состоянии глутатион и гемоглобин.

В ферментах коферменты функционируют как промежуточные переносчики электронов и протонов, отщепляемых от окисляемого субстрата.

vitamin B₂



Витамин B₂ вместе с другими витаминами группы В помогает обеспечить здоровый рост и регенерацию тканей

Здоровье кожи, ногтей и волос

Производство красных кровяных телец

Витамин В2 необходим для образования эритроцитов, антител, для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Он также необходим для здоровья кожи, ногтей, роста волос и в целом для здоровья всего организма, включая функцию щитовидной железы. Внешними проявлениями недостаточности рибофлавина у человека являются поражения слизистой оболочки губ с вертикальными трещинами и слущиванием эпителия (хейлоз), изъязвления в углах рта (ангулярный стоматит), отёк и покраснение языка (глоссит), Себорейный дерматит на носогубной складке, крыльях носа, ушах, веках. Часто развиваются также изменения со стороны органов зрения: светобоязнь, васкуляризация роговой оболочки, конъюнктивит, кератит и в некоторых случаях — катаракта. В ряде случаев при авитаминозе имеют место анемия и нервные расстройства, проявляющиеся в мышечной слабости, жгучих болях в ногах и др.

Основные причины недостатка рибофлавина у человека — недостаточное потребление продуктов содержащих этот витамин; неправильное хранение и приготовление продуктов содержащих данный витамин, вследствие чего содержание витамина резко уменьшается; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, приём медикаментов, являющихся антагонистами рибофлавина.



Рибофлавин (витамин В2)

- Витамин В2 в большом количестве содержится в **дрожжах, молоке, твороге, щавеле, шпинате, зеленом горошке, грибах**. Больше всего рибофлавина содержится в продуктах животного происхождения — **яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре**, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.



Продукты NSP

- [Суперкомплекс](#)
- [Пчелиная пыльца](#)
- [Нутри-Калм](#)
- [Мега-Хел](#)
- ["Витазаврики"](#)
- [Солстик Энерджи](#)



Человеческий организм не накапливает рибофлавин, и любой избыток выводится вместе с мочой. При избытке рибофлавина моча окрашивается в ярко-жёлтый цвет.

Источники витамина В₂

Продукты (100 г)	Содержание (мг)
Мясо, птица, рыба	0,2
Яйца	0,4
Молоко	0,15
Творог	0,3
Сыр	0,4
Горох и фасоль	0,15
Хлеб из муки грубого помола	0,1

В пищевой промышленности рибофлавин используется для обогащения некоторых продуктов питания витамином В2 или как пищевой краситель (Е101).

Рибофлавин зарегистрирован в качестве пищевой добавки Е101.



В России наблюдается острый дефицит рибофлавина. Йошкар-Олинский фармзавод перестал выпускать данный важнейший препарат в таблетированной форме. Уфимский производит прежде всего раствор для инъекций, что не подходит для профилактического использования большинством людей. По этой причине в качестве пищевых добавок в РФ для окрашивания продуктов питания используют другие соединения, представляющие угрозу для здоровья: тартразин (E102), запрещённый в Австрии и Норвегии, Жёлтый хинолиновый (E104), запрещённый в США и Норвегии, а также целый ряд других синтетических красителей.

