



Рибофлавин называют «витамином красоты»
один из наиболее важных водорастворимых витаминов
иголецкие кристаллы жёлто - оранжевого цвета

имеет горький вкус

стабилен в кислотной среде

быстро разрушается в щелочной среде

хорошо переносит нагревание

калоризатор





Продукты с наибольшим содержанием витамина B2:
печень (3,5 мг на 100 г продукта) и почки (3,5 мг), яйца (0,3 мг), миндаль (0,8 мг), грибы (0,4 мг), творог (0,3 мг), гречневая крупа (0,2 мг), молоко (0,15 мг), мясо (0,29 мг), дрожжи (3 мг).



Важнейшие функции витамина B2:

Участвует в углеводном, белковом и жировом обмене;

Участвует в синтезе гликогена;

Помогает усвоить железо, необходимое для создания новых красных кровяных телец;

Укрепляет иммунитет и защитные механизмы организма;

Играет важную роль в работе нервной системы, помогает при лечении таких болезней как: эпилепсия, болезнь Альцгеймера и повышенной тревожности;

Необходим для сохранения нормального состояния слизистых оболочек полости рта и кишечника;

Регулирует функцию щитовидной железы;

Способствует нормальному световому и цветовому зрению, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, уменьшает утомляемость глаз, обеспечивает адаптацию к темноте, повышает остроту зрения и играет большую роль в предотвращении катаракты;

Помогает при угревой сыпи, дерматите, экземе;

Ускоряет заживление поврежденных тканей;

Уменьшает воздействие токсинов на легкие и дыхательные пути.

Вредные свойства витамина B2

Вредное свойство у витамина B2 только одно - возможное ожирение печени. Но это может произойти лишь в случае поглощения витаминных комплексов в неконтролируемых режимах и злоупотреблениями различными БАДами.

