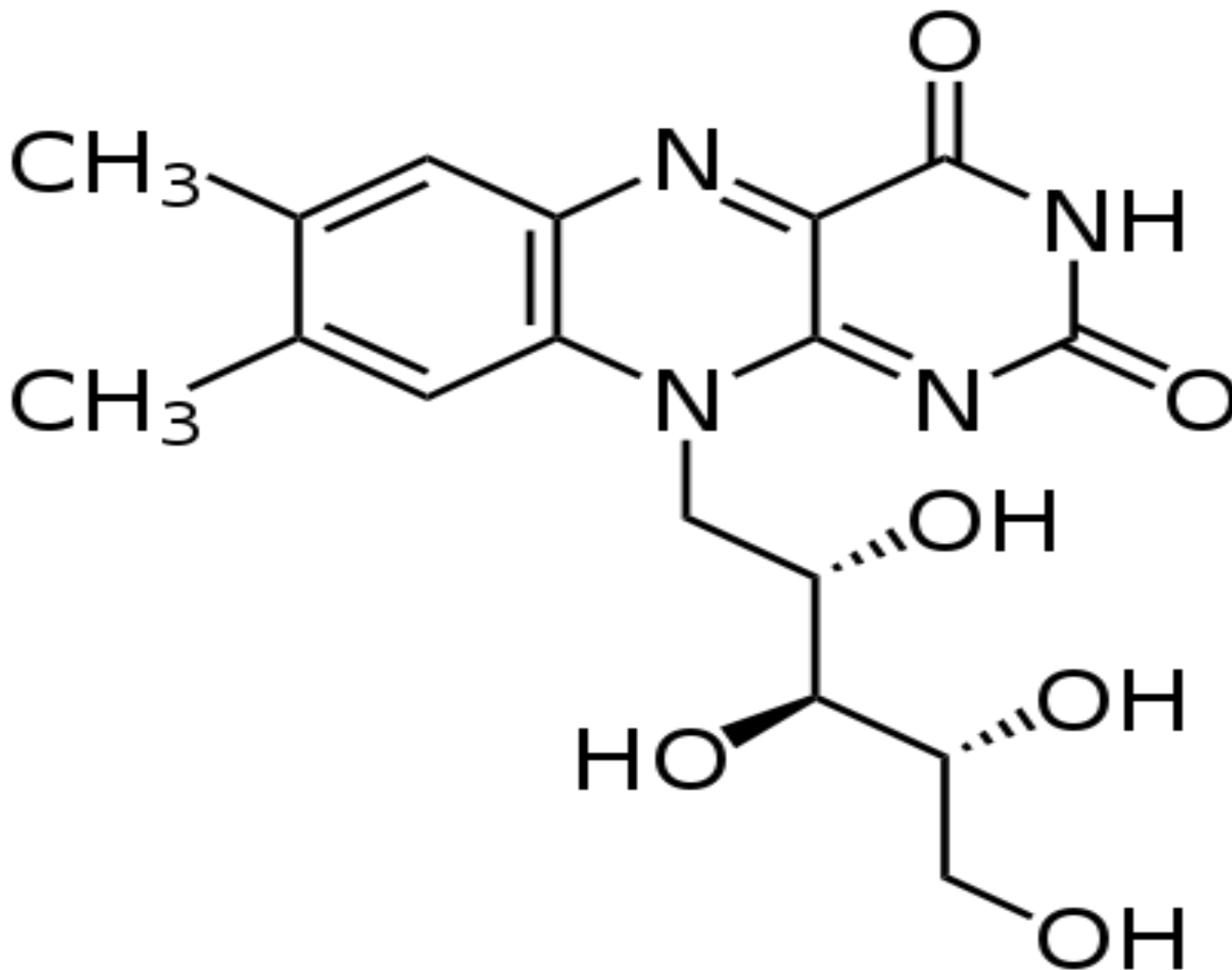


# (Рибофлавин)-Vitaminum B<sub>2</sub> (Riboflavinum)



Выполнила студентка  
22 группы Мамонтова  
Ольга.

# Химическая формула



# Растворимость


Витамин В2 (Рибофлавин) - это водорастворимый витамин, который легко разрушается под действием солнечного света, плохо растворяется в воде и спирте, но не боится тепла и окисления.



# Влияние на обмен веществ

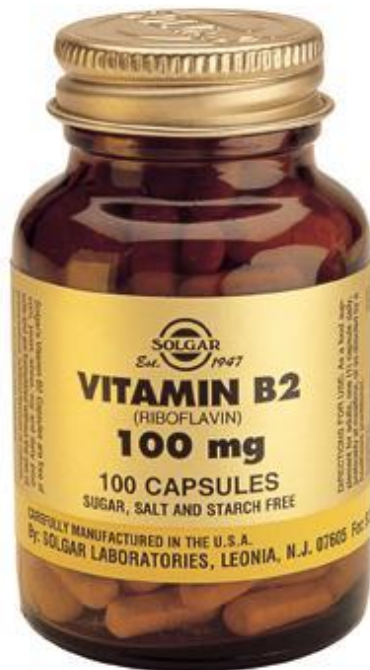
Прежде всего, Витамин В2 участвует в углеводном обмене веществ. Кроме того, Рибофлавин:

- участвует в метаболизме жиров и белков
- необходим для образования красных кровяных телец и антител
- поддерживает нормальную работу нервной системы

- 
- играет важную роль в процессах роста и восстановления клеток и тканей
  - улучшает состояние органа зрения (снижает усталость глаз и способствует предотвращению катаракты)
  - оказывает положительное воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта
  - способствует лучшему усвоению железа и нормальной работе щитовидной железы

# Избыток Витамина В<sub>2</sub>

Избыточное введение в организм рибофлавина не ведёт к развитию каких-либо патологических сдвигов.



# Недостаток Витамина В<sub>2</sub>

- нарушается обмен веществ в миокарде
- возникают трещины в углах рта , носогубной складке
- язык пурпурно-красного цвета
- выпадение волос
- обеднение печени гликогеном
- падает тонус капилляров
- замедляется рост и прибавка в массе
- снижается сопротивляемость организма инфекции





(Vwebstudy.org)

Supported by HRSA





# Источники получения Витамина В<sub>2</sub>

Основные поставщики Витамина В<sub>2</sub> - молочные и мясные продукты. Богаты Витамином В<sub>2</sub> творог, шпинат, грецкие орехи. Значительное количество Витамина В<sub>2</sub> также в рыбе, яйцах, крупах – гречневой и овсяной, зернобобовых, капусте, помидорах, зелёных листовых овощах, абрикосах, грибах, арахисе, дрожжах и хлебе из цельного зерна.



# Суточная потребность

Суточная потребность в витамине В2  
взрослого человека составляет 1,5-3 мг.



# Препараты содержащие Витамин В<sub>2</sub>

- Компливит
- Супрадин
- Алфавит
- Ревит
- Витрум
- Дуовит
- Центрум



