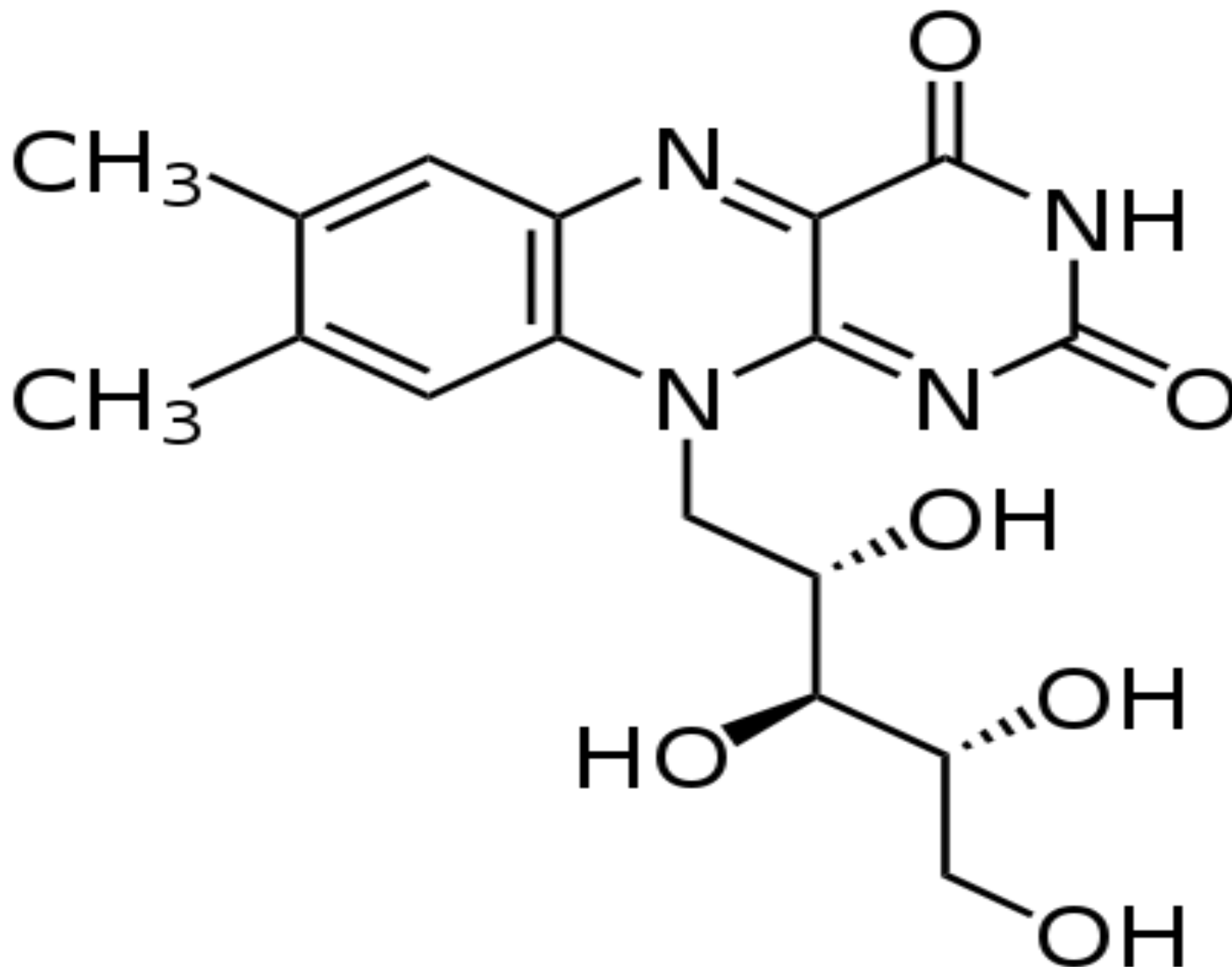


(Рибофлавин)-Vitaminum B₂ (Riboflavinum)



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

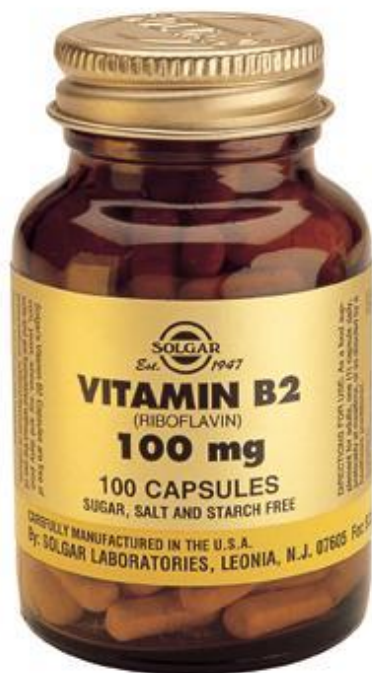
Прежде всего, Витамин В2 участвует в углеводном обмене веществ. Кроме того, Рибофлавин:

- 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 В₂

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



Недостаток Витамина В₂

- 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



(IVwebstudy.org)

Supported by HRSA



Источники получения Витамина В₂

Основные поставщики Витамина В₂ - молочные и мясные продукты. Богаты Витамином В₂ творог, шпинат, грецкие орехи. Значительное количество Витамина В₂ 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 В₂

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

