Vitamín B2 (riboflavín)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:24*

Definícia

Vitamín B2 - pomáha uvoľňovať energiu z potravy a je nevyhnutný pre funkciu vitamínu B6 a niacínu. Napomáha aj k udržaniu dobrého stavu pokožky a očí, je významný pre dobré vstrebávanie sacharidov, tukov a aminokyselín. Medzi dôležité zdroje tohto vitamínu patrí mlieko, jogurt, vajcia, mäso, hydina, ryby, droždie kapusta, strukoviny, špenát i obohatené raňajkové obilniny. Jeho mierny nedostatok sa prejavuje rozlične, sú pozorované zápaly ďasien, jazyka a pálenie v očiach. Väčší nedostatok sa prejavuje suchými, popraskanými perami, krvou podliatymi očami, dermatitídami, miernou málokrvnosťou.
Príznaky predávkovania nie sú sú známe, nadbytok sa vylučuje močom, v ktorom spôsobuje jasnožlté zafarbenie.

Výskyt

fyziológia, výživa

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-b2-riboflav%C3%ADn