

Vitamín B2 (riboflavín)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

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 zápal dšasien, jazyka a pálenie v očiach. Väčší nedostatok sa prejavuje suchými, popraskanými perami, krvou podliatymi očami, dermatitídami, miernou málokrvnosťou.

Príznaky predávkovania nie 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>

Vitamín B2 (riboflavín)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)
