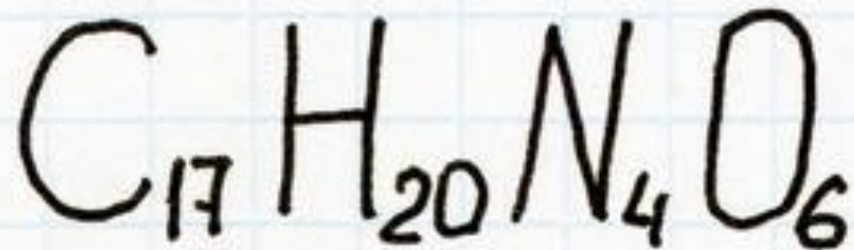
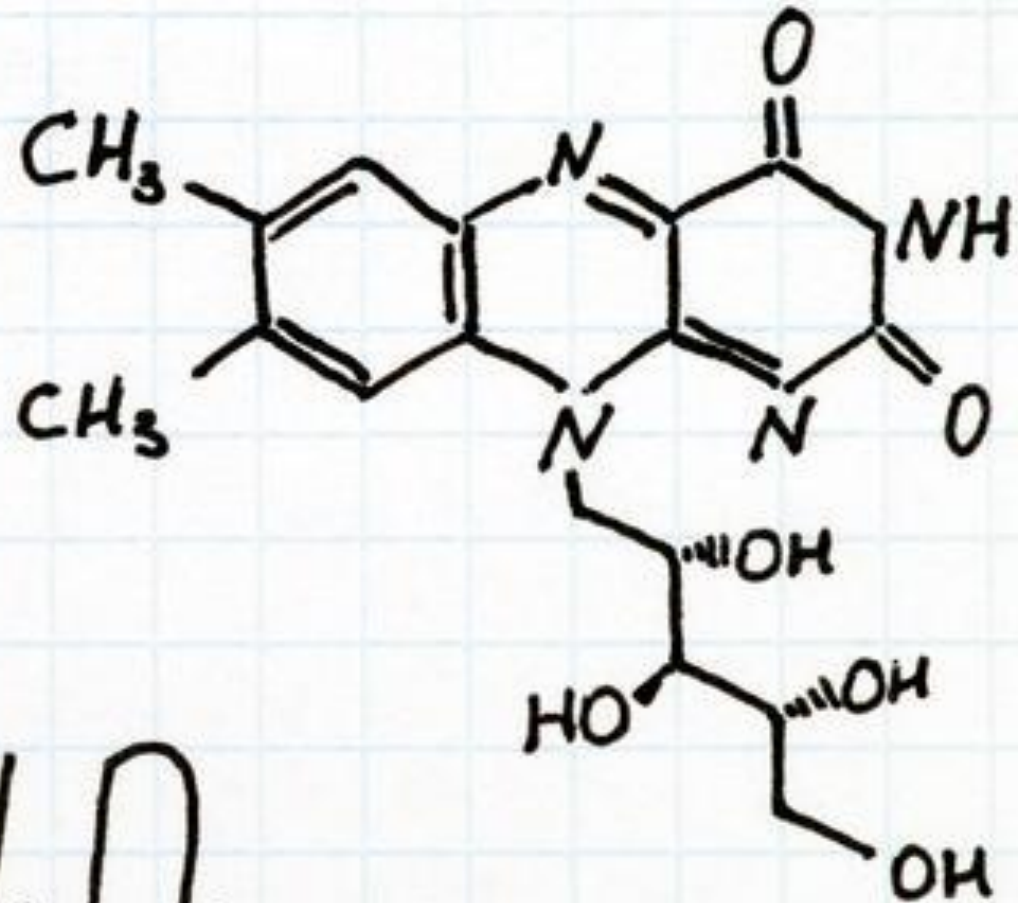




Рибофлавин (лактофлавин, витамин В₂)

Подготовил: Кунакбаев Арсен, 10 «А»

Vitamin B2



Открытие

В 1913 году было положено начало изучения рибофлавина и никотиновой кислоты. Именно этот год ознаменован открытием Осборна и Менделя, доказавшим, что в молоке содержится вещество, которое способствует росту животных. В 1938 г. была выявлена формула данного вещества, на основании чего был произведен его синтез. Так был открыт и синтезирован лактофлавин, сейчас рибофлавин, известный также как витамин В2.

Значение для организма

Роль витамина В2 в организме человека:

- важен для поддержания углеводного и липидного обмена веществ;
- детям необходим для полноценного роста;
- без него невозможно правильное усвоение белка и набор мышечной массы;
- помогает процессу кроветворения и участвует в выработке других важных ферментов типа гликогена (сжигает сахар);
- препятствует образованию тромбов;
- облегчает процесс всасывания жиров из кишечника;
- ускоряет обмен веществ;
- снижает нагрузку на глаза и способствует улучшению зрения;
- в комплексе с витамином А способствует поддержанию красоты и здоровья кожи, волос, ногтей;
- укрепляет сон;
- снимает стресс;
- предупреждает появление психических расстройств.

АВИТАМИНОЗ

При авитаминозе В2 патологические симптомы отмечаются на слизистых ротовой полости и глаз. Специалисты выделяют ряд следующих признаков:

- сухость, шелушение губ и кожи вокруг рта;
- образование трещин;
- незаживающие заеды в уголках рта;
- язык имеет ярко-красный цвет;
- в некоторых случаях отмечается небольшая отечность языка, что обуславливает его блестящий вид и болезненные ощущения во время употребления кислой, горячей или острой пищи, что представляет самый яркий симптом авитаминоза витамина В2;
- частые воспалительные процессы глаз;
- значительное снижение зрения;
- возможны высыпания на теле, в виде шелушащихся красных пятен вокруг глазных щелей, на волосистой части головы, вокруг рта, ушных раковин и в области промежности.

У детей нехватка витамина В2 проявляется намного масштабнее, то есть отмечается значительное отставание в росте, плохой аппетит, дефицит массы тела, снижение гемоглобина.

Продукты

Витамин В2 входит в состав многих овощей и фруктов. Однако среди самых богатых по содержанию рибофлавина преобладают продукты животного происхождения. Причем в красном мясе и субпродуктах его больше, чем в рыбе или курице.

Рекордсмены в списке продуктов, богатых витамином В2 на 100 г:

- пивные и хлебопекарные дрожжи – от 2 до 4 мг;
- баранья, говяжья, свиная, куриная печень;
- говяжьих, свиных почек;
- растительные масла;
- натуральные соки из овощей и фруктов;
- растворимый кофе – 1 мг;
- миндаль – 0,8 мг.
- капуста всех сортов, а также зеленый салат и шпинат;
- сухофрукты;
- молочные продукты.