



Витамин В2 (рибофлафин)

Чем полезен и где содержится?

ВИТАМИН В2 («КОЖНЫЙ» ВИТАМИН)

- Витамин В2 - витамин не только здоровья, но и красоты. Недостаток витамина В2 в организме проявляется очень коварно и сокращает продолжительность жизни. Это «кожный» витамин. Если мы хотим иметь эластичную, молодую, гладкую, здоровую кожу, надо позаботиться о том, чтобы в нашем рационе были продукты, богатые витамином В2. Известно, что здоровье и общее состояние организма человека зависят от его кожи.

- Но не только красота зависит от недостатка в рационе витамина В2. Гораздо важнее состояние зрения и мозга, а значит, и работы всей нервной системы, а также желез внутренней секреции. Раны на коже или слизистых оболочках полости рта затягиваются благодаря росту эпителиальных клеток. Этот процесс можно ускорить, если ввести в диету витамин В2. Однако выяснилось, что рибофлавин не предотвращает катаракту, хотя может задержать ее развитие. Необходимы и другие ингредиенты.

ВИТАМИНА В2 ТРЕБУЕТСЯ НЕМНОГО, НО ДЛЯ ОРГАНИЗМА ОН ОЧЕНЬ ВАЖЕН.

- Рибофлавин продлевает жизнь красным кровяным тельцам и вместе с фолиевой кислотой (витамином В9) участвует в процессе создания новых кровяных телец в костном мозге. Кроме того, витамин В2 помогает усвоить железо и вместе с витамином В1 способствует поддержанию уровня этого микроэлемента в крови. Вот почему больным анемией рекомендуют принимать железо вместе с витамином В2 и фолиевой кислотой. Особенно это касается беременных женщин: врачи отмечают, что именно у них часто наблюдается недостаток железа и фолиевой кислоты.

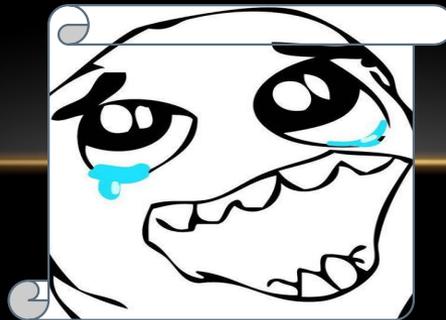
- От 0,9 мг до 2 мг
- В сутки (от 14 лет до 30 лет.)

ЧЕМ ГРОЗИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА В2 В ОРГАНИЗМЕ?

- Он приводит к плохому зрению, расстройству нервной системы, пищеварения, хроническим колитам, гастритам, общей слабости, различным кожным заболеваниям, нервным срывам, депрессиям, снижению сопротивляемости болезням.



- Если ваша кожа негладкая и нездоровая, если у вас часто появляются ячмень, герпес, фурункул — вы должны принимать продукты, богатые рибофлавином и срочно изменить свою диету, введя в нее продукты, богатые этим витамином.



ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ?



- В молочных продуктах, дрожжи пекарские сушеные, дрожжи пивные сушеные, дрожжи пекарские свежие, молоко сухое и свежее, творог, телятина, жирная свинина, говядина, баранина, гречка и овсянка, миндаль, арахис, мука пшеничная, мука ржаная, яйца куриные, какао, зеленый горошек, цветная капуста, шпинат, картофель, шпинат.



- Творог может быть разным. Если творог мягкий, значит, в нем большое количество сыворотки, а следовательно и витамина В2. Если молоко находится в стеклянной посуде при дневном свете, то в нем теряется большое количество витамина В2. Молоко находящееся 2 часа на дневном свету, теряет около 50% витамина В2.