



Рибофлавин называют «витамином красоты»  
один из наиболее важных водорастворимых витаминов  
игульчатые кристаллы жёлто - оранжевого цвета

имеет горький вкус

стабилен в кислотной среде

быстро разрушается в щелочной среде

хорошо переносит нагревание

калоризатор





Продукты с наибольшим содержанием витамина В2:  
печень (3,5 мг на 100 г продукта) и почки (3,5 мг), яйца  
(0,3 мг), миндаль (0,8 мг), грибы (0,4 мг), творог (0,3 мг),  
гречневая крупа (0,2 мг), молоко (0,15 мг), мясо (0,29 мг),  
дрожжи (3 мг).



## Важнейшие функции витамина B2:

Участвует в углеводном, белковом и жировом обмене;

Участвует в синтезе гликогена;

Помогает усвоить железо, необходимое для создания новых красных кровяных телец;

Укрепляет иммунитет и защитные механизмы организма;

Играет важную роль в работе нервной системы, помогает при лечении таких болезней как: эпилепсия, болезнь Альцгеймера и повышенной тревожности;

Необходим для сохранения нормального состояния слизистых оболочек полости рта и кишечника;

Регулирует функцию щитовидной железы;

Способствует нормальному световому и цветовому зрению, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, уменьшает утомляемость глаз, обеспечивает адаптацию к темноте, повышает остроту зрения и играет большую роль в предотвращении катаракты;

Помогает при угревой сыпи, дерматите, экземе;

Ускоряет заживление поврежденных тканей;

Уменьшает воздействие токсинов на легкие и дыхательные пути.

## Вредные свойства витамина B2

Вредное свойство у витамина B2 только одно - возможное ожирение печени. Но это может произойти лишь в случае поглощения витаминных комплексов в неконтролируемых режимах и злоупотреблениями различными БАДами.

