

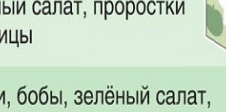


Долой авитаминоз!

Витамин	Где больше всего	
	Растительные продукты	Животные продукты
A	Морковь, апельсин, мандарин, лимон 	Печень трески, сыр (особенно твёрдые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца
B2	Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи 	Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр 
B5	Арахис, брокколи, рис, бобовые 	Цыплята, печень, мясные субпродукты 
B6	Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы 	Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо 
B9 (фолиевая кислота)	Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты 
C	Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника 	-
D	-	Молоко, печень трески, жирная рыба 
E	Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат 	-
PP (никотиновая кислота)	Белые грибы 	Зайчатина, индейка 
H (биотин)	В том или ином виде содержится всюду 	Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке 

Витами В₂ (рибофлавин)



Источники получения витамина В2

Витамин В2 в организме человека не образуется и не накапливается и поэтому обязательно должен поступать с пищей.

Им богаты продукты как животного, так и растительного происхождения.

В большом количестве он содержится в пивных и пекарских дрожжах. **Богаты витамином В2 печень, почки, язык, куриное мясо, телятина, говядина, куриные яйца, молоко и молочные продукты, хлебобулочные изделия, гречневая и овсяная крупы, фасоль, горох, капуста, шпинат, шиповник.**



Значение витамина

Витамин В2 (рибофлавин) влияет на все виды обменных процессов, и особенно на белковый обмен.

Установлено, что витамин В2:

- совместно с витамином В1 улучшает усвоение углеводов и жиров организмом;
- способствует нормальному функционированию центральной нервной системы;
- регулирует функции желудочно-кишечного тракта и печени;
- стимулирует образование гемоглобина и созревание эритроцитов;
- нормализует обменные процессы в стенках кровеносных сосудов, коже и слизистых оболочках;
- принимает участие в выработке иммунитета к различным инфекциям;
- регулирует обменные процессы в роговой оболочке и хрусталике глаза.



Проявление авитаминоза

Недостаток витамина В2 в организме в первую очередь вызывает поражение слизистых оболочек и кожных покровов. Результат этого – стоматит, покраснение языка (малиновый язык), трещины на губах и в уголках рта («заеды»), себорея (жирное шелушение кожи), высыпания в области носогубных складок, лба и ушей. Происходит поражение слизистой оболочки глаз (конъюнктивит), снижается острота зрения, возникает светобоязнь.

