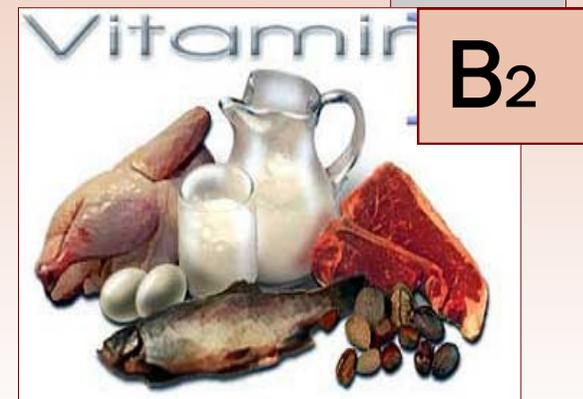


Долой авитаминоз!

| 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 B₂ (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.

