

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ριβοφλαβίνη)

Ο χημικός Blythe το 1897 στο Λονδίνο ήταν ο πρώτος που παρατήρησε την ύπαρξη μιας ουσίας στο τυρόγαλο. Παρόλα αυτά, η ανακάλυψή της έγινε το 1917 και την χαρακτήρισαν ως «κίτρινο ένζυμο», λόγω του χρώματός της.

Τί κάνει;

Είναι σημαντική για τη φυσιολογική και υγιεινή ανάπτυξη μαλλιών, δέρματος και νυχιών. Έχει ευεργετικές ιδιότητες όσον αφορά στα μάτια και την ευαισθησία αυτών στο φως.

Η βοήθειά της στην ανάπτυξη και την αναπαραγωγή είναι σημαντική. Ακόμα, συμμετέχει ενεργά στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων.

Προβλήματα τοξικότητας δεν έχουμε, εφόσον η περίσσεια αποβάλλεται εύκολα με τα ούρα. Η έλλειψή της προκαλεί την πελλάγρα: Αϋπνία, ζαλάδες, μειωμένη πνευματική ικανότητα, δερματίτιδα, απώλεια μαλλιών, καθυστέρηση του ρυθμού ανάπτυξης.

Είναι αναγκαίο να εξασφαλιστεί μια ικανοποιητική ποσότητα βιταμίνης Β2 για να καλυφθούν οι ανάγκες του οργανισμού. Ανεπάρκεια Β2 είναι η πιο κοινή έλλειψη βιταμίνης στις ΗΠΑ. Οι χορτοφάγοι ή εκείνοι που δεν τρώνε κόκκινο κρέας χρειάζονται σίγουρα συμπλήρωμα βιταμίνης Β2. Το ίδιο ισχύει και για αυτούς που κάνουν αυστηρή δίαιτα, πάσχουν από έλκος ή είναι διαβητικοί.

Πού βρίσκεται;

Στα δημητριακά (χωρίς επεξεργασία), στο ψωμί, στο γάλα, στο συκώτι, στο τυρί, στα αποξηραμένα φρούτα, στις μπανάνες, στο εκχύλισμα ζύμης, στα φυλλώδη λαχανικά, στα ψάρια και στα αυγά.

Η ριβοφλαβίνη είναι πολύ ευαίσθητη στην επίδραση του φωτός. Έτσι, τα γάλατα που είναι σε αδιαφανή χάρτινη συσκευασία συγκρατούν πολύ υψηλότερο ποσοστό βιταμίνης από εκείνα που υπάρχουν σε διαφανή μπουκάλια. Μεγάλη ποσότητα χάνεται και κατά τη διαδικασία βρασμού.

Προσοχή και σε ορισμένα φάρμακα (π.χ. αντισυλληπτικά) και το αλκοόλ, γιατί επεμβαίνουν στην απορρόφηση της ριβοφλαβίνης.