

Téma : **VITAMÍN B2 / (riboflavín, vitamín G)**

- vo vode rozpustný vitamín, skladovaný vo veľmi malom množstve v obličkách, srdci a v pečeni
- žlté až oranžovo žlté prírodné farbivo, sumárny vzorec **C₁₇H₂₀N₄O₆**

FUNKCIE

- spolu s vitamínom A chráni slizničnú výstelku dýchacieho, tráviaceho a močového ústrojenstva, endotel obehového a nervového systému, kožu a oči
- rastový vitamín. Podieľa sa na metabolizme sacharidov, tukov a bielkovín
- obnovy červených krviniek, zdravá koža, vlasy a nechty, prispieva k udržaniu dobrého zraku
- spolupôsobí pri regulácii syntézy dôležitých hormónov : somatotropného hormónu, tyroxínu a inzulínu
- dôležitú úlohu hrá pri vnútrobunkovom dýchaní.

HYPOVITAMINÓZA

- závažné poruchy osobnosti v dôsledku metabolického poškodenia nervových buniek
- poruchy rastu, zápalové procesy na slizniciach (defekty na perách, v ústach, očiach, na koži)
- únava, strata chuti do jedla, zažívacie poruchy, úzkosť a hypertenzia
- porucha vstrebávania železa v čreve
- v závažných prípadoch anémie
- precitlivosť očí na prudké svetlo.

ZDROJE

- mlieko a mliečne výrobky, bravčové mäso a hydina, vajcia
- hovädzia pečeň, srdce a obličky, baranina, jahňacina, morské ryby (napr. sled', makrela, losos),
- kvasnice, celozrnné výrobky, brokolica, vlašské orechy

NÁROKY

Odporúčané denné množstvo (RDA) podľa smernice Európskej únie z roku 1990 pre príjem potravinami: 1,5 mg

BEZPEČNOSŤ

Tolerovaná horná hranica príjmu: 60 mg/deň

RIZIKOVÉ SKUPINY

- starší ľudia
- mladšie ženy, obzvlášť v prípade užívania antikoncepcie
- ku zvýšenej potrebe vitamínu B2 dochádza v tehotenstve, pri dojčení, náročných športových výkonoch, vysokom príjme bielkovín v strave, chronickej dialýze pri poruche vstrebávania (malabsorpcii), fototerapii novorodencov s hyperbilirubinémiou a pri chronickom užívaní liekov (napr. perorálna antikoncepcia, tricyklické antidepresíva)

www.gjgt.sk/digitalna_studovna/chemia/2010/42_vitaminy.doc

www.ucitelchemie.upol.cz/.../02_prir_latky_vitaminy.ppt

