

Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη Β2)



ΓΕΝΙΚΑ

Η ριβοφλαβίνη αποτελεί μια **υδατοδιαλυτή** βιταμίνη του συμπλέγματος Β και είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη της. Επειδή καταστρέφεται με την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV), θα πρέπει τα τρόφιμα που περιέχουν ριβοφλαβίνη να διατηρούνται μακριά από την απ' ευθείας έκθεση στο φως του ήλιου.

ΠΗΓΕΣ

Η ριβοφλαβίνη απαντάται στα περισσότερα τρόφιμα, σε όλα τα φυτικά και ζωικά κύτταρα, αλλά λίγα από αυτά είναι σημαντικές πηγές της. Το **σुकώτι** αποτελεί πολύ καλή πηγή καθώς περιέχει περισσότερο από 2mg/100g.

Άλλες σημαντικές πηγές είναι το **γάλα**, το **ασπράδι του αυγού**, τα **αυγά των ψαριών**, και τα **φυλλώδη πράσινα λαχανικά** (όπως σπανάκι, ραδίκια, μπρόκολο, λάχανο).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Μία ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε ριβοφλαβίνη.

Πηγή:

Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins & Minerals, EFSA, February 2006