

Vitamine B₂



Vitamine B₂

Propriétés

- Egalement appelée riboflavine.
- Est hydrosoluble.
- Est sensible à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 20%.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale ou végétale.
- Sa couleur jaune intense vaut à la vitamine B₂ d'être utilisée comme colorant, sous la désignation E 101, dans de nombreux produits alimentaires.

Fonctions

- Participe à de nombreuses réactions du métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, ainsi qu'à la production d'énergie par la chaîne respiratoire.
- Essentielle à la santé de la peau, des ongles et des cheveux.

Vitamine B₂

Symptômes de carence

- Eruption cutanée autour du nez.
- Gerçures à la commissure des lèvres.
- Inflammation de la muqueuse buccale et de la langue.

Risques en cas de surdosage

- Aucun symptôme de surdosage connu.

Vitamine B₂

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1,3 mg	garçons	1,6 mg
Adolescents	filles	1,2 mg	garçons	1,5 mg
Adultes	femmes	1,2 mg	hommes	1,4 mg
Femmes enceintes (dès le 4^e mois)		1,5 mg		
Femmes allaitantes		1,6 mg		

Vitamine B₂

La dose quotidienne pour un homme
(1,4 mg) est contenue dans:

	55 g	de foie de veau
	180 g	d'amandes
	310 g	de champignons
	400 g	de tilsit
	560 g	de sardines
	610 g	de camembert
	640 g	d'épinards
	740 g	de rôti de bœuf
	5	œufs
	0,9 l	de lait
	1,1 kg	de brocolis

