

Vízben oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 2-3 milligramm (mg); de számolhatunk úgy is, hogy 240 kcal (1000 kJ) energia elfogyasztásához 0,155 mg B2-vitamin bevitele tanácsos. Szinte minden anyagcsere-folyamatban fontos szerepe van, amiből az egyik legfontosabb a fehérjék és aminosavak lebontásának szabályozása. A B2-vitamin a sejt-

anyagcsere nélkülözhetetlen eleme, hiánya közvetlen életveszélyt jelenthet! Fontos szerepe van a sejtek oxidációjában, a vérképzésben (a vas felszívódásában), szükséges a nyálkahártya képződéséhez, a látáshoz, növekedéshez, súlygyarapodáshoz. Hasznosulását a többi B-vitamin, különösen a B1 és a B6 valamint a foszfor segíti; az alkohol és a fogamzásgátló tabletták viszont rontják. B2-vitamin hiányában előbb az arcon, majd testszerte bőrgyulladás, a szem szaruhártyáján homály keletkezik, a csontvelőben a vérsejtképzés zavara alakul ki. A fehérjefelépítés csökken, a vizelettel nagy mennyiségű aminosav ürül, és fiatal szervezetben a növekedésben is zavar támadhat.

**A legtöbb B2-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

borjú-, marha- és libamáj 3,00 mg sertésmáj 2,00 mg teljes rizsliszt 1,90 mg kenőmáj, sertésvese 1,30 mg véres hurka 0,80 mg búzacsíra 0,66 mg mogyoró 0,50 mg köles 0,38 mg tojás 0,35 mg sovány borjú- és sertéshús, sonka, búzakorpa, lencse, sárgaborsó, szójakocka, petrezselyemzöld, a sajtok átlag 0,30 mg szezám-mag 0,25 mg

Az élesztő is jelentős B2-vitamin forrás, de pontos adatot nem találtunk róla.