



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## RİBOFLAVİN (B2 VİTAMİNİ)

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

Cilt, ağız ve göz sağlığını koruyan, besin öğelerinin metabolizmasında, özellikle enerji üretiminde rolü olan ve suda çözünen B grubu vitaminlerindendir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Karbonhidrat, protein ve yağlardan enerji oluşumu için gereklidir.
2. Cilt sağlığı, saç, tırnak ve gözler için önemlidir.

Kaynakları:

Süt ve süt ürünleri en zengin kaynaklardır. Karaciğer, böbrek, çeşitli etler, zenginleştirilmiş ekmek ve diğer tahıl ürünleri, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ile yağlı tohumlar vb. besinlerdir.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Gözlerde yanma ve bulanıklık, ışığa karşı hassasiyet, katarakt, cilt sorunları, dudaklarda çatlaklar, burun ve göz kenarında yaralar, ileri durumda dilde yara ve iltihaplanmalar görülür.

Fazlalığında Görülen Belirtiler:

Fazlalığı ile ilgili bir bulguya rastlanılmamıştır.

Günlük Gereksinim:

Riboflavim ihtiyacı, enerji ihtiyacına göre belirlenir. Her 1000 kalorilik enerji alımı için 0,6 mg riboflavine ihtiyaç vardır. (Her alınan 1000 kalori için 0.6 mg riboflavin alınması gerekir ) Günlük gereksinimi 3000 kkal olan bir bireyin 1,8mg B2 .vitamini alması yeterlidir.

Örneğin: Yenebilir besinlerin 100 gramlarındaki riboflavin miktarı mg olarak şöyledir:

Karaciğer 3.00 [?] 3.26 mg

Etler 0.20 [?] 0.30 mg

Süt 0.17 [?] 0.20 mg

Yumurta 0.30 [?] 0.40 mg

Bamya, marul, karnabahar, semizotu, ıspanak 0.10 [?] 0.15 mg

Yağlı tohumlar 0.20 [?] 0.23 mg