

Рибофлавин является производным гетероциклического соединения изоаллоксазина, связанного с многоатомным спиртом рибитом.

Содержится.

Содержится в продуктах: печень, почки, творог, сыр, шиповник, цельное молоко, бобовые, зеленый горошек, мясо, крупы (гречневая, овсяная), хлеб из муки грубого помола, шпинат.

Влияние.

- Является мощным антиоксидантом, блокирует разрушительную деятельность свободных радикалов.
- Необходим для нормального обмена в организме белков, жиров и углеводов, а также витамина В6, витамина В3 (ниацина) и [витамина В9 \(фолиевой кислоты\)](#) .
- Вместе с [витамином А](#) участвует в обеспечении цветового и светового зрения, повышает остроту зрения и способность глаза адаптироваться к темноте, необходим для нормального функционирования сетчатки и хрусталика глаза. Оказывает экранирующее влияние, защищая глаза от негативного воздействия ультрафиолета.
- Необходим для включения в гемоглобин железа.
- Необходим для нормального развития плода.

Норма потребления.

Суточная потребность: 2 мг

Побочные действие.

-