

## آنچه باید درباره ویتامین B۲ بدانیم

# معجزه‌های به نام B۲ ویتامین

ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)، یکی از ویتامین‌های گروه B است که برای سلامت انسان‌ها ضروری است. این ویتامین را می‌توان از طریق مصرف غلات، گیاهان و محصولات لبنی تأمین کرد. ویتامین B۲ برای تجزیه اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی، جذب سایر مواد معدنی و نگهداری یافت‌ها ضروری است. این ویتامین، یک ویتامین محلول در آب است. به همین دلیل در آب حل می‌شود. همان‌طور که می‌دانید، تمام ویتامین‌ها محلول در آب یا محلول در چربی هستند. ویتامین‌های محلول در آب از طریق جریان خون حمل می‌شوند. از این رو همه باید هر روز ویتامین B۲ را مصرف کنند، چرا که بدن نتواند مقدار بر کمی از آن را ذخیره کند. ریبوفلاوین را به طور طبیعی می‌توان با خوردن برخی از غذاها تأمین کرد.

### نقش مهم ویتامین B۲

این ویتامین به نحوه پر و تن شدن، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و نقش مهمی در نگه داشتن ATP منبع انرژی عضلات و کلسیم سلول‌های بدن دارد. ریبوفلاوین می‌تواند در تبدیل کربوهیدرات به ATP کمک کند. بدن انسان ATP را از مواد غذایی تولید می‌کند و ATP نیز تأمین کننده انرژی مورد نیاز بدن است. همچنین ترکیب ATP برای ذخیره سازی انرژی در عضلات بسیار حیاتی است.

### ویتامین B۲ دوست ویتامین A

ویتامین B به همراه ویتامین A برای موارد زیر ضروری است.

- حفظ و نگهداری فضای مخاطی در سیستم گوارشی
- حفظ و نگهداری به نیاسین
- تبدیل تربیوفان به نیاسین
- سالم نگه داشتن چشم، اعصاب، عضلات و پوست
- جذب و فعال سازی آهن، اسید فولیک، ویتامین B۱، B۲، B۶ و فولید، هورمون به وسیله غده آدرنال
- پیشگیری از توسعه آب مروارید
- توسعه چنین به خصوص در مناطقی که کمبود ویتامین در آنها رایج است.
- گروهی از محققان معتقدند ویتامین B۲ می‌تواند در پیشگیری از آب مروارید و سردردهای متکرری تأثیرگذار باشد.

### کمبود ویتامین B۲

نداشتن رژیم غذایی مناسب، خطر کمبود ویتامین B۲ را افزایش می‌دهد. از آن جهت که بدن دائماً در حال استفاده از این ویتامین است، بنابراین فردی که کمبود ویتامین B۲ داشته باشد، به طور طبیعی با کمبود سایر ویتامین‌ها نیز مواجه خواهد شد.

از نشانه‌ها و علائم کمبود ویتامین B۲ نیز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ترک اطراف دهان
- لپ‌های ترک خورده
- پوست خشک
- التهاب پوشش زبان
- زخم در دهان
- قرمز شدن لب‌ها
- کلوزدر
- درماتیت سکه‌وئال
- مایع در فضای مخاطی
- کم‌خونی ناشی از فقر آهن
- خارتن چشم

### مکمل‌ها و اثرات دارویی ویتامین B۲

مکمل‌های ویتامین B۲ نیز از این قاعده مستثنی نیستند و گاهی می‌توانند روی مین بوتون برخی داروها اثرگذار باشند. برخی از این داروها عبارتند از:

- داروهای ضد آسپریدگی سه ماهه همچون ایمی پراسین یا Tofranil
- برخی داروهای ضد درد همچون کلروپومازین یا تورازین
- متوترکسات که برای سرطان و بیماری‌های خود ائیمی مورد استفاده قرار می‌گیرد
- فینیتوئین یا دالاتین که برای کنترل تشنج استفاده می‌شود.
- داروی Probenecid برای نقرس
- دکسکورتیزون، دارویی که در درمان سرطان موده استفاده قرار می‌گیرد
- نیز ممکن است سطوح ریبوفلاوین را کاهش دهد.
- متخصصان خاطرنشان کرده‌اند که مقدار بسیار بالای ویتامین B۲ هم می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی از جمله خارش، بی‌حسی، سوزش، لرزش، حساسیت به نور و... منجر شود که برای جلوگیری از عدم تعادل این ویتامین در بدن، توصیه شده است که در صورت نیاز به مکمل، از ویتامین B کمپلکس استفاده شود.

### نگرانی‌ها و خطرات مرتبط با کمبود ویتامین B۲

این ویتامین معمولاً برای افراد ضروری ندارد. اوردوز این ویتامین نامحتمل است، چرا که بدن این نواتانی را دارد که بیش از ۲۷ میلی‌گرم از ریبوفلاوین را جذب و مقدار بزرگ اضافی آن را دفع کند. با این حال نوسیه می‌شود قبل از مصرف هر نوع مکملی یا پزشک متخصص مشورت کنید، چرا که برخی مکمل‌ها ممکن است با داروهای مصرفی شما تداخل داشته باشند و مشکلاتی را به وجود آورند.

### منابع ویتامین B۲

این ویتامین را می‌توان با مصرف مواد غذایی مثل ماهی، گوشت قرمز، بوفلون، مرغ، گوشت گاو، جگر و قلوه، تخم‌مرغ و سبزیجاتی همچون کلم بروکلی، کلم بروکسل، اسفناج، آب تریه، برگ فاسدک و محصولات لبنی و غلات سبوس دار و... تأمین کرد.

همان‌طور که گفتیم، ویتامین B۲ محلول در آب است. از این رو بختن غذاها ممکن است آن را نابود کند.