

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.

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.



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		



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