

均衡飲食 不缺B2

由於維他命普遍存在於日常食物中，例如牛奶類製品、雞蛋、肉類、肝臟、綠葉菜，故在正常情況下，人體很少缺乏維他命B2。「所有深綠色的蔬菜都含維他命B2，而一些穀物類食物，都會添加核黃素（Riboflavin），所以正常均衡飲食的人，不愁會缺維他命B2。」

▶有肉有菜的正常均衡飲食，一般都能吸收足夠B2。



「很多食物都有維他命B2，而肉類和蔬菜所含B2相若，一碗中國西蘭花的Riboflavin含量是0.128mg，100克的牛肉含0.115mg，故大部分人都不會有缺B2問題。」不過陳勁芝提醒，奉行全素食的人，除肉類外，連牛奶、蛋類也不吃者，可攝取維他命B2途徑比均衡飲食的人少一半，故他們攝取量可能會較一般人略少。

B2見光死

奶類食物是維他命B2的其中一個重要來源，但由於維他命B2在光和熱下會流失，所以我們購買奶類製品時要特別留意。「一般玻璃樽裝鮮奶，放在超市冷藏櫃中，在光線充足下，其Riboflavin會慢慢流走，反而紙盒裝鮮奶能防光。」陳勁芝提醒。

而外國出售的膠樽裝鮮奶，會特別加入防光功能，以避免維他命B2在光線下流失。

▶紙盒裝鮮奶，可防止B2在光和熱下慢慢消失。



以下人士要補充

既然維他命B2普遍存在於日常食物中，我們亦較少出現維他命B2缺乏症，那麼，誰人需要補充維他命B2呢？

由於維他命B2用作把食物轉為能量，能量消耗較多的如運動員或要多些。「素食者、長者及長期病患者均較易患上維他命B2，飲食要多加注意。長期酗酒人士較難吸收維他命B2，如經醫生診斷後發現缺乏B2，便應服用補充劑；

「另外有些嬰兒出生時皮膚很黃，要照燈，醫生亦會處方Vitamin B2滴劑；

「亦有部分研究發現維他命B2有助缺鐵性貧血，故這類病人需同時補充鐵質和B2，不過還有待更多大型研究證實這方面的功效。

「生瘕滋、口角潰爛、舌頭腫脹等人士，是可以試服多B2補充劑幫助痊癒及舒緩炎症。」陳勁芝說。

生瘕滋 食維他命 B2?



經常聽見人說，
「生瘕滋？要食維他命B！」
維他命B真的可治瘕滋嗎？是的，但不是所有B家族成員都能治瘕滋，最關鍵的成員其實是維他命B2！
為何B2能幫手殺瘕滋？今期就由營養師陳勁芝為大家全方位解構維他命B2功效！



註冊營養師
陳勁芝



含維他命B2食物

食物	份量	B2含量(毫克)
牛肝(煎熟)	3.5安士	2.9
杏仁	半杯	0.78
Raisan Bran	1杯	1.7
All Bran	半杯	0.813
乳酪	237ml	0.486
黃豆	半杯	0.65
鯖魚(罐頭)	3.5安士	0.54
蘑菇(熟)	1 cup	0.468
豬扒	3安士	0.325
蛋(特大)	1隻	0.277
三文魚扒	半塊	0.265
牛奶	1杯	0.34
菠菜(熟)	1杯	0.16
西蘭花	1杯	0.128
牛肉	100克	0.115



維他命B2建議吸取量

1. 男性：1.30mg
2. 女性：1.10mg
3. 14-18歲女性：1.00mg
4. 孕婦：1.4mg
5. 餵哺母乳：1.6mg (不設上限)

製造能源 5大功用

維他命B2，又名核黃素（Riboflavin）。和其他B家族成員一樣，屬水溶性，吸收過多會排出體外。

「維他命B群負責所有正常細胞運作，亦是能量的泉源。」營養師陳勁芝說。

B2對身體的重要性，可分為下列五方面：

1. 維他命B2和蛋白質、磷酸等結合，成為黃素蛋白，是細胞氧還原作用的主要酵素。
2. 它是形成紅血球、製造抗體的必需營養素。
3. 它是活化及維持維他命B3、B6、葉酸及維他命K的必要元素。
4. 它促進身體內碳水化合物、脂肪及蛋白質的新陳代謝，幫助人體以食物製造能量。
5. 它主力維持口腔、眼睛及消化道黏膜的健康。

缺B2 口角炎

成年男士每日只需1.3毫克，女士只需1.1毫克。

不過，如果每天都吸收少於0.5-0.6毫克的話，同時在尿液排出大量B2，便有可能出現Riboflavin deficiency，即維他命B2缺乏症。缺乏B2的後果，會出現嘴角裂開及潰瘍、口腔內黏膜發炎，嚴重者亦會出現脂溢性皮炎，眼睛亦容易疲勞、畏光、視力模糊、發癢流淚、眼睛痠痛、角膜充血、角膜炎等。



▶缺乏B2，嘴角會裂開及潰瘍。

保護黏膜 舒緩發炎

為甚麼缺乏B2會生瘕滋、爆嘴唇、嘴角爛、喉嚨痛、喉嚨腫、口脹等情況呢？陳勁芝說，因為B2有促進黏膜細胞健康及舒緩發炎的功効。



「口腔炎，是指口腔膜上的潰瘍疾病，發現於口黏膜、唇黏膜、口角、舌部、軟顎及咽部，生瘕滋就其中一種，通常一至兩星期便能痊癒。由於B2能促進黏膜細胞健康，故生瘕滋有可能是缺乏維他命B2所致。」陳勁芝說。

◀喉嚨痛、喉嚨腫，是缺乏B2的後遺症。