

## فيتامين B2

من الفيتامينات الذوّابة في الماء، ومن مجموعة الفيتامين B . الفيتامين B2 أو Riboflavin يستعمل كملوّن طبيعي للأطعمة بالإضافة إلى استخدامه في تدعيم بعض الأطعمة خاصة أطعمة الأطفال، رقائق الحبوب(cereals)، المعكرونة، الأجبان المعالجة (processed cheeses)، عصير الفاكهة، الحليب وبعض مشروبات الطاقة.

يعتبر الفيتامين B2 ثابت تحت تأثير الحرارة ولكنه يتفكك تحت تأثير الضوء فيستحسن عدم حفظ الأطعمة في أواني زجاجية؛ وكغيره من الفيتامينات الذوّابة في الماء، يطرح الجسم الفائض منه عبر البول و التعرّق فنكون بالتالي بحاجة لتأمينه يومياً من خلال الطعام. قلّما يتعرض الجسم لنقص الفيتامين B2 فقط ، وإنما يعاني الشخص من نقص عدة فيتامينات وهو من ضمنها.

### من عوارض نقصه من الجسم ما يعرف ب ( Ariboflavinosis ) ويتلخص بالتالي:

- ✓ اضطرابات جلدية: كالتهاب اللسان واللثة، وتشقق الشفاه وزوايا الفم، وتقرحات الجلد وبخاصة تحت الأنف.
- ✓ اضطرابات بصرية: ككثرة الدموع والتبرم المرضي من رؤية النور، واحتقان أو عية العين الدموية، وتكثف قرنية العين.
- ✓ اضطرابات عامة: كاضطراب عمليات الهضم، والتعب، وقلة النشاط ، والاستعداد المتزايد للإصابة بالأمراض الالتهابية، وتوقف النمو عند الأطفال، وتكسر الأظافر، وفقر الدم الناتج عن نقص الحديد من الجسم.
- ✓ ومن الملاحظ أيضاً التهاب الحنجرة والأغشية المخاطية.

### ما هو دوره في الجسم؟

- ✓ يساعد عمل جهاز المناعة
- ✓ لصحة العين والنظر ولبشرة صحية
- ✓ يعمل كجزء مساعد للإنزيم لتأمين الطاقة
- ✓ أساسي لنمو الجسم وإنتاج خلايا الدم الحمراء
- ✓ يساعد على إطلاق الطاقة من الكربوهيدرات وتحويل السكريات إلى أحماض دهنية

## لماذا تحتاجين الريبوفلافين أثناء الحمل؟

الريبوفلافين أو فيتامين B2 ، هو ضروري لأنه يساعد جسمك بإنتاج الطاقة. أنه يعزز النمو، الرؤية جيدة، وصحة الجلد، وأنه مهم لنمو عظام ، عضلات وأعصاب طفلك. الريبوفلافين يذوب في الماء، مما يعني أن جسمك لا يخزنه – لذلك قد تحتاجين للحصول على ما يكفي كل يوم عبر المكملات الغذائية التي قد يصفها لك طبيبك.

بعض الأدلة أظهرت أن النساء اللواتي لا يحصلن على ما يكفي من فيتامين B2 قد يتعرضن لخطر الإصابة بتسمم الحمل.

## كم تحتاجين من الريبوفلافين

النساء الحوامل: 1.4 ملليغرام (ملغم) يوميا  
الرضاعة الطبيعية من الأمهات غير العاملات: 1.6 ملغ يوميا  
تحتاج فيتامين بي أكثر قليلا عندما كنت حاملا أو مرضعة عما كانت عليه سابقا

تعتبر خميرة البيرة من أعلى مصادر الفيتامين B2 يليها كبد العجل، والقلب والكلى.

### من المصادر الأخرى:

- اللبن الخالي من الدسم
- الحليب ومشتقاته
- البقوليات، الحبوب الكاملة و الحبوب المدعمة
- الخضار الخضراء (الملوخية، السبانخ والخس)
- بعض الفاكهة (مشمش، خوخ وموز)
- البيض و الأسماك
- المكسرات

## الإحتياج الى كميات إضافية :

- الحالات التالية تجعل الجسم يحتاج الى كمية إضافية من فيتامين B2 و هي:
- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ✓ الامراض المعوية    | ✓ ادمان الكحول    |
| ✓ امراض الكبد        | ✓ الحروق          |
| ✓ فرط الدرقية        | ✓ السرطان         |
| ✓ جراحه إزاله المعده | ✓ الاسهال المستمر |
| ✓ الإجهاد المستمر    | ✓ الحمى المستمرة  |
|                      | ✓ الإلتهابات      |

فيتامين B2 يعطى أيضاً للمواليد المصابين بارتفاع مستويات البيليروبين في الدم.

مع تحيات الجمعية اللبنانية لأمراض النساء والتوليد