



VITAMIN B2

Riboflavin

What is Vitamin B2 (Riboflavin)? វីតាមីន B2 គឺជាអ្វី?

Vitamin B2, or Riboflavin, is an essential micronutrient belonging to the Vitamin B family. It contains an Alloxazine ring that can act as a hydrogen acceptor for redox reactions, allowing it to act as a powerful antioxidant!

Although water soluble, it's solubility is less than that of other vitamin B's.

Riboflavin is somewhat stable to heat, but very sensitive to light. A Vitamin B2 source that is exposed to light may lose its potency.

It is a compound that naturally has a yellow color, enabling it to be used as a natural food coloring.

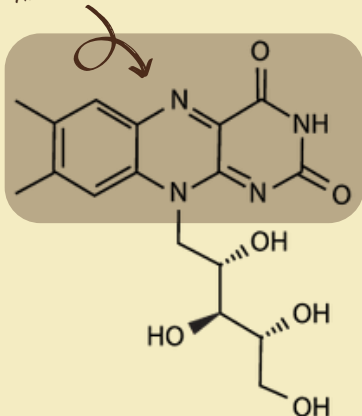
វីតាមីន B2 ឬ Riboflavin គឺជាសារធាតុចាំបាច់ដែលជាប្រភេទវីតាមីន B ។ វាមានរង្វង់ Alloxazine មួយដែលអាចចាប់សារធាតុអ៊ីដ្រូសែនបាន ធ្វើអោយវាមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងការប្រឆាំងភាពឆាប់ចាស់។

B2 រលាយក្នុងទឹក ប៉ុន្តែការរលាយនេះមិនប្រសើរដូចវីតាមីន B ដទៃទេ។

B2 ឆន់នឹងកំដៅ ប៉ុន្តែវាងាយនឹងបែកធ្លាក់ក្រោមពន្លឺថ្ងៃ ធ្វើអោយវាបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាព។

វាមានពណ៌លឿងមកពីធម្មជាតិដែលគេអាចយកទៅធ្វើជាលក្ខណ៍បាន។

Alloxazine ring



Its role as hydrogen carrier is due to the reversible oxidation and reduction of the Alloxazine ring!

រង្វង់ Alloxazine អាចចាប់និងចែកចាយសារធាតុអ៊ីដ្រូសែនបានដោយងាយដើម្បីបំពេញនាទីនៅក្នុងខ្លួនប្រាណរបស់មនុស្ស!

What happens when you eat it? ក្រោយពេលអ្នកញ៉ាំអាហារចូលទៅ តើមានអ្វីកើតឡើង?

In food, Vitamin B2 is bound to proteins such as Albumin, or exists as free FAD. When it reaches the stomach, the vitamin-protein bond is broken by stomach acid, then the vitamin is absorbed in the the duodenum where it is taken to the liver via the hepatic portal vein. In the liver, Riboflavin is phosphorylated to FMN, then to FAD.

នៅក្នុងម្ហូបអាហារ វីតាមីន B2 គឺត្រូវបានជាប់ជាមួយនឹងជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចជា អាល់ប៊ុមីនជាដើម ឬវាកើតមានឡើងក្នុងទម្រង់ FAD។ ពេលដែលវាទៅដល់ក្រពះ ជាតិអាស៊ីតនៅក្នុងក្រពះបំបែកសារធាតុ Riboflavin ចេញពីប្រូតេអ៊ីន ហើយវាក៏ត្រូវបានជ្រាបចូលទៅក្នុងថ្លើមពីពោះរៀនតូចទៅ។ នៅក្នុងថ្លើម សារធាតុ Riboflavin ត្រូវបានបំប្លែងទៅជាសារធាតុ FMN និង FAD ដែលមានសារៈសំខាន់ក្នុងការផលិតថាមពល។

For more info :

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

(+855)12990988 / (+855)99990988
(+855)70990988

Function of Vitamin B2 មុខងារនៃវីតាមីន B2

Riboflavin's main function is to help the body turn food into energy. FAD helps convert carbohydrates, fats, and protein into Acetyl CoA which is used to produce energy in the Citric Acid Cycle.

Works in conjunction with CYP-450 enzymes for drug and toxin metabolism.

FAD is required in the recycling of Glutathione, an important Coenzyme also used in redox reactions!

Riboflavin also helps convert Tryptophan to Niacin, Vitamin B3, another essential micronutrient.

Deficiency of Vitamin B2 ការកង្វះខាតនៃវីតាមីន B2

Ariboflavinosis: Cheilosis (lesions in the corners of the mouth and on the lips), **glossitis** of the tongue, malaise, **weakness**, loss of appetite.
In more severe cases, it may cause **anemia**, changes to the eyes, such as corneal vascularization, and seborrheic **dermatitis** of the skin.

Rich sources of Vitamin B2 ប្រភពនៃវីតាមីន B2

- Black rice / អង្ករខ្មៅ
- Nuts / ណាត់
- Coconut meat / សាច់ដូង
- Eggplant / ត្រប់
- Mushrooms / ផ្សិត
- Asparagus / ទំពាំងបារាំង
- Yeast / មេ
- Poultry / សាច់សត្វបក្សី
- Eggs / ស៊ុត
- Meat / សាច់ក្រហម
- Fish / សាច់ត្រី



It is important to not expose these foods to intense light as Vitamin B2 is highly light-sensitive!