

## 談談「營養」基本概念（十二）

### 維他命 B2 (Riboflavin)

爲水溶性，稱核黃素，它參與非常複雜的生化代謝，也是形成某些酵素及輔酵素的重要成份，有 FMN 和 FAD 這二種輔酶。維他命 B2 不被熱破壞，但易被紫外線破壞，反之，在鹼性情況下就會被熱破壞。有人在做菜時喜歡加點小蘇打 (NaHCO<sub>3</sub>) 以保翠綠，這就多少將損及其 B2 之含量了，有維他命 B2 缺乏者最好不要。維他命 B2 普遍存在於牛乳乳類製品，如乳酪、酵母乳、綠色蔬菜、魚、蛋、粗製穀類。

維他命 B2 的功能：

1. 促進健康的皮膚、視力及毛髮的生長。
2. 幫助消除唇、舌、口腔的發炎。
3. 促進碳水化合物、脂肪和蛋白質的代謝。
4. 當缺乏時，會影響損及紅血球之形成，而導致貧血的發生。

U.S.RDA: /1.7mg/day, RDA:1.3mg/day

缺乏時之建議：

1. 以口服維他命 B2 效果最快。
2. 多攝取上列之食品，以防不足。

### 維他命 B3 (Niacin or Niacinamide)

爲水溶性，健康食品及醫療上均有二種型態之出現，一爲 Niacin (Nicotinic Acid) 菸鹼酸；一爲帶有胺基的 Niacinamide 菸鹼酸醯胺，若用在降低膽固醇方面，一般用 Niacin，可是 Niacin 有引起皮膚泛紅，甚至搔癢的發生（特別在面部及頸項），大約二十至三十分即會消失。通常爲避免此種情況，大多數廠家皆採用 Niacinamide 在綜合維他命裡（但 Niacinamide 沒有幫助降低膽固醇的作用）。

維他命 B3 在人體可由 Tryptophan（色胺酸）轉變而來（牛乳內多含），而小部份可由腸內有益菌製造。

維他命 B3 是輔酶 NAD 和 NAPP 的構成成份，主要作用在於能量之代謝，尤其是糖、脂肪和酒精的代謝。它可支持皮膚、神經系統和消化功能的完整。不易受熱破壞，多存在於家禽及動物肉內，乳類、堅果、魚、蛋、粗五穀內。

維他命 B3 缺乏時：

1. 會有糙皮症的發生 (Pellagra)
2. 食慾不振、消化不良、口腔紅腫、潰瘍、皮膚炎、拉肚子。

U.S.RDA:20mg/day, RDA:16mg/day。

建議：

1. 可降低膽固醇，因 Niacin 有幫助降低膽固醇的作用，有這方面的問題者，可配合使用。
2. 若有皮膚對太陽特別敏感的情況發生時，請檢查是否為 Niacin 缺乏。
3. 當不足時，就要口服維他命 B3，補充或多攝取蛋白、肉類食物。