Vitamines en mineralen

Riboflavine

Algemene beschrijving

Het is een voor de mens noodzakelijkste vitamine. Als additief is het toegestaan onder het e nummer e101. Riboflavine behoort atot de eiwitten. Riboflavine haalt in meerdere stappen waterstof overdraagt van de ademhalingsketen naar de elektronentransportketen

Voorkomen

Het komt onder andere voor in lever, gist melk en melkproducten. Het komt ook voor in verschillende groente onder andere in broccoli, asperges en spinazie. Riboflavine is sterk lichtgevoelig. Bij zwangere vrouwen en alcoholverslaafde kan een tekort ontstaan. Als klachten krijg je dan huiduitslag, jeukende ogen en lichtovergevoeligheid.

Geschiedenis

Het word als gele kleurstof gebruikt vooral in levensmiddelen.