MỤC LỤC

Giới thiệu
Sự thiếu hụt vitamin B2
- Nguyên nhân thiếu hụt
- Triệu chứng thiếu hụt

Ngộ độc vitamin B2
- Nguyên nhân gây ngộ độc
- Triệu chứng ngộ độc

Nhu cầu khuyến nghị
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Vitamin B2, còn được gọi là riboflavin, là một vitamin tan trong nước thuộc nhóm vitamin B phức hợp. Vitamin này đóng vai trò quan trọng trong việc chuyển hóa carbohydrate, chất béo và protein thành năng lượng. Riboflavin cũng hoạt động như một chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể khỏi các gốc tự do gây hại. Sự thiếu hụt hoặc ngộ độc riboflavin có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Bài viết này sẽ cung cấp thông tin chi tiết về nguyên nhân, triệu chứng của sự thiếu hụt và ngộ độc riboflavin, cũng như nhu cầu khuyến nghị hàng ngày.

Sự thiếu hụt vitamin B2

Nguyên nhân thiếu hụt

Thiếu hụt riboflavin có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm:

1. Chế Độ Ăn Uống Không Đầy Đủ: Những người có chế độ ăn ít thịt và sữa, đặc biệt là người ăn chay và người sống ở các nước đang phát triển, có nguy cơ cao bị thiếu hụt riboflavin.

2. Rối Loạn Nội Tiết: Các bất thường về nội tiết như thiếu hụt hormone tuyến giáp cũng có thể dẫn đến thiếu hụt riboflavin.
3. Bệnh Lý và Tình Trạng Sức Khỏe: Các bệnh lý như tiêu chảy mãn tính, rối loạn gan, nghiện rượu, và chạy thận nhân tạo có thể làm giảm hấp thu riboflavin.
4. Sử Dụng Thuốc: Một số loại thuốc như thuốc chống co giật, thuốc chống trầm cảm ba vòng, và thuốc chống loạn thần có thể làm giảm mức riboflavin trong cơ thể.

Triệu chứng thiếu hụt

Thiếu hụt riboflavin có thể gây ra nhiều triệu chứng khác nhau, bao gồm:

1. Mệt Mỏi và Suy Nhược: Do riboflavin tham gia vào quá trình sản xuất năng lượng, thiếu hụt có thể dẫn đến mệt mỏi và suy nhược.
2. Rối Loạn Da và Niêm Mạc: Các triệu chứng bao gồm viêm da tiết bã, nứt nẻ môi, viêm miệng góc, và lưỡi đỏ hoặc đen.
3. Rối Loạn Thị Lực: Thiếu hụt riboflavin có thể gây ra các vấn đề về mắt như viêm kết mạc và đục thủy tinh thể.
4. Rối Loạn Hệ Thần Kinh: Các triệu chứng bao gồm trầm cảm, suy giảm trí nhớ, và các vấn đề về thần kinh khác.

Ngộ độc vitamin B2

Nguyên nhân gây ngộ độc

Ngộ độc riboflavin rất hiếm gặp do vitamin này tan trong nước và cơ thể không lưu trữ lượng lớn riboflavin. Hầu hết riboflavin dư thừa được bài tiết qua nước tiểu. Tuy nhiên, việc sử dụng liều cao riboflavin trong thời gian dài có thể gây ra một số tác dụng phụ.

Triệu chứng ngộ độc

Các triệu chứng ngộ độc riboflavin, mặc dù hiếm gặp, có thể bao gồm:

1. Ngứa và tê bì: Một số người có thể trải qua cảm giác ngứa, tê bì hoặc cảm giác châm chích.
2. Nước tiểu màu vàng sáng: Riboflavin có thể làm cho nước tiểu có màu vàng sáng, điều này không gây hại nhưng có thể gây lo lắng cho người dùng.
3. Nhạy cảm với ánh sáng: Một số người có thể trở nên nhạy cảm hơn với ánh sáng khi dùng liều cao riboflavin.

Nhu cầu khuyến nghị

Nhu cầu khuyến nghị hàng ngày về riboflavin thay đổi theo độ tuổi, giới tính và tình trạng sinh lý. Dưới đây là các mức khuyến nghị từ Viện Y học Hoa Kỳ:

Độ Tuổi	Nam	Nữ	Mang Thai	Cho Con Bú
Sơ sinh đến 6 tháng*	0.3 mg	0.3 mg	–	–
7–12 tháng*	0.4 mg	0.4 mg	–	–
1–3 năm	0.5 mg	0.5 mg	–	–
4–8 năm	0.6 mg	0.6 mg	–	–
9–13 năm	0.9 mg	0.9 mg	–	–
14–18 năm	1.3 mg	1.0 mg	1.4 mg	1.6 mg
19–50 năm	1.3 mg	1.1 mg	1.4 mg	1.6 mg
51+ năm	1.3 mg	1.1 mg	–	–

Nhu cầu vitamin B2 cho từng lứa tuổi và theo từng đối tượng

* AI: Adequate Intake (Lượng hấp thu đủ).

Kết luận

Bài viết này cung cấp một cái nhìn tổng quan về vai trò quan trọng của riboflavin trong cơ thể, các nguyên nhân và triệu chứng của sự thiếu hụt và ngộ độc, cũng như các khuyến nghị về nhu cầu hàng ngày. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và bổ sung riboflavin khi cần thiết là rất quan trọng để đảm bảo sức khỏe toàn diện.

Tài liệu tham khảo

1. Riboflavin – Health Professional Fact Sheet
2. Vitamin B2 (Riboflavin) Information | Mount Sinai – New York
3. Riboflavin Deficiency – StatPearls – NCBI Bookshelf
4. Vitamin B2 (Riboflavin) – StatPearls – NCBI Bookshelf