

2012年公卫助理：冬季嘴唇干裂需补充维生素B2 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655877.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655877.htm)

冬季寒冷干燥，有的人嘴唇会出现干裂，严重者可发生口角炎、唇炎等。其主要原因是缺少维生素B2，故应多吃一些含维生素B2的食物。维生素B2亦称核黄素，它参与人体内生物氧化酶的催化过程。缺乏维生素B2会影响生物氧化，还会得舌炎、眼结膜炎、角膜炎及脂溢性皮炎等疾患。当气温在零度以下，相对湿度亦较低时，容易诱发或加重维生素B2的缺乏症状。食物中以动物肝、肾、心等维生素B2的含量较高，其次是奶及其制品，禽蛋类、豆类及其制品、谷类，一般蔬菜也含有少量的维生素B2.黄豆中含有丰富的维生素B2，黄豆生芽后其含量又可增加2~4倍。食用豆芽时，要注意两点：一是豆芽不可长得过长，以免维生素B2减少；二是烹调时应加些食醋，以防维生素B2被破坏。维生素B2每人每天的摄入量应不低于0.5毫克。欲提高其摄入量，应做到膳食平衡，荤素搭配，也可在医生指导下服含维生素B2的酵母片等。 小编推荐：#0000ff>2011年公卫助理：净水器的使用 #0000ff>2011年公卫助理：中暑后有四大饮食禁忌 #0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜 特别推荐：#0000ff>2011年执业医师考试考后真题及答案交流 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)