

B

Beta carotene

Carotenoide particolarmente abbondante in natura, il beta-carotene è uno dei precursori della vitamina A ed è esso stesso un forte antiossidante. Si trova prevalentemente in frutta e ortaggi di colore giallo-arancione.

Bicarbonato di sodio

Sale dell'acido carbonico usato contro l'acidità gastrica e come lievitante nei prodotti alimentari.

Bile

Liquido filante amaro (verdastro) secreto dal fegato. Anche se la bile non contiene enzimi digestivi, essa svolge un'importante ruolo nella digestione, in particolare quella dei grassi.

Biodisponibilità

Indica che quantità del nutriente (o del tossico) ingerito sia effettivamente utilizzabile per l'organismo e possa essere quindi convertito nella forma fisiologicamente attiva.

Bio-idrogenazione

Reazione di idrogenazione naturale, la bio-idrogenazione, parziale o completa, degli acidi grassi insaturi di origine vegetale (acidi linoleico e linolenico) ha luogo infatti negli animali ruminanti ad opera dei batteri anaerobi del rumine con produzione di una certa quantità di acidi grassi trans.

Biotina

La biotina è una vitamina del gruppo B, nota anche come B8. Una carenza di biotina è assai rara; essa si manifesterebbe con alterazioni a carico della cute (desquamazioni). La biotina è molto diffusa nel regno animale e vegetale. È inoltre contenuta nel latte, formaggi, uova e nel pesce.

Bulimia

Disordine del comportamento alimentare consistente in una forte voracità per il cibo seguita da meccanismi compensatori, come il vomito auto-indotto.