

Vitaminy

Přírodní látky, usnadňují chemické přeměny v buňkách. Nezbytné pro život člověka.

Provitamin – látka, která se v těle na vitamin teprve přemění.

Rozdělení vitaminů:

- rozpustné ve vodě: **C, B-komplex** (nelze se jimi předávkovat)
- rozpustné v tucích: **A, D, E, K** (při nadměrném příjmu hrozí předávkování!)

| vit. | Výskyt | Funkce v organismu | Nedostatek způsobí |
|----------|--|--|---|
| B | Játra, kvasnice, celozrnné pečivo, žloutek, maso, mléko | Látková přeměna živin, výživa CNS | Záněty kůže, nervové poruchy, podrážděnost, úbytek svalstva |
| C | Ovoce, zelenina (papriky, jablko) | Antioxidant, posiluje imunitu | Krvácivost ran, náchylnost k infekcím |
| A | Provitamin – červená zelenina (mrkev, rajčata, papriky) Vitamin – žloutek, mléčné výrobky | Správná činnost oční sítnice, antioxidant | Šeroslepost, záněty sliznic |
| D | Rybí tuk, vejce, maso, kakao | Podporuje tvorbu kostí | Řídnutí kostí, křivice |
| E | Ořechy, rostlinné oleje nezpracované tepelně, luštěniny, celozrnné pečivo | Antioxidant, správná funkce pohlavní soustavy, protizánětlivé účinky | Poruchy plodnosti |
| K | Rostlinné oleje, zelená listová zelenina, jogurty, rybí tuk, luštěniny | Správná srážlivost krve, usnadňuje hojení ran | Krvácení, špatné hojení ran |

Antioxidant – látka omezující aktivitu radikálů

Radikál – v chemii vysoce reaktivní částice, která má jeden nebo více nepárových elektronů. V těle se mohou podílet na patologických dějích

Kyslíkový radikál – nesloučený atom kyslíku