

Vitamíny a jejich vliv na zdraví



Název vitamíny vznikl ze slova vita, nebo-li život. Aby náš organismus tikal ve správném rytmu a mohl odolávat vnějším i vnitřním vlivům, potřebuje vitamíny stejně tak jako sacharidy, bílkoviny a tuky. Vychutnejme si je v jejich přirozené podobě a zapomeňme na tablety bez zápachu a chuti. Život je moc krátký na to, abychom se ochudili o to nejlepší, co nám příroda nabízí.

Co jsou to vitamíny

Vitamíny jsou organické sloučeniny, které si náš organismus nedokáže sám vytvořit a musí je přijímat buďto z potravy nebo ve formě provitaminů. V lidském těle se zapojují do řady životně důležitých procesů. Přímo nebo nepřímo ovlivňují energetické procesy, nervový systém, krvetvorbu, imunitní systém a výživu kostí. Některé vitamíny působí také jako antioxidanty.

Vitamíny se dělí podle společných fyzikálních vlastností na dvě skupiny: na rozpustné ve vodě a v tucích. Jejich potřeba je závislá na věku, pohlaví, zdravotním stavu, fyzické zátěži, životním stylu a s tím související výživě. Doporučené množství jednotlivých vitaminů naleznete na internetu, v odborných publikacích nebo je zjistíte u praktického lékaře, případně u odborníka na výživu.

Vitamíny rozpustné ve vodě

Mezi vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní vitamíny) patří vitamín C a vitamíny skupiny B. Do skupiny B – komplexu patří tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin, pyridoxin (B6), kyselina pantotenová, biotin, kyselina listová a korinoidy (B12). Organismus hydrofilní vitamíny skladuje jen v malém množství a jejich přebytek vylučuje ven z těla močí. Výjimku tvoří korinoidy, které ve formě rezervy zůstávají v těle 3 až 5 let. V posledních letech se rozmohl trend uměle zvyšovat dávku vitamínu C, jež může vést k předávkování a způsobit zažívací problémy, bolest hlavy, nespavost apod. Vegani mohou trpět nedostatkem vitamínu B12 nacházející se výhradně v potravinách živočišného původu.

Vitamíny rozpustné v tucích

Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní vitamíny) jsou A, D, E a K. Organismus je skladuje v játrech a na rozdíl od hydrofilních vitaminů zůstávají v lidském těle o něco déle. Příkladem může být vitamín A, jehož rezervy tvoří 1 až 2 roky. S lipofilními vitamíny je důležité zacházet opatrně a zbytečně nepřekračovat jejich denní doporučené množství.

Nadměrné množství vitamínů A a D se může projevit otravou nebo v horším případě vést k závažnému onemocnění.

Jaké jsou zdroje vitamínů

1. pestrá a zdravá strava zahrnující základní potraviny jako je ovoce a zelenina, cereální výrobky, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, vejce a maso
2. u vitamínu D především UV paprsky
3. umělé vitamíny a multivitamíny

Co způsobuje nedostatek vitamínů

4. špatná životospráva
5. nevhodné typy diet
6. nechutenství
7. zvracení
8. chronické onemocnění spojené s poruchou výživy
9. dlouhodobá umělá výživa
10. některé léky

Vitamíny v kuchyni

Obsah vitamínů v potravinách je kromě genetického původu ovlivněn řadou faktorů. U potravin živočišného původu záleží na způsobu skladování a zpracování. V případě potravin rostlinného původu hraje důležitou roli stupeň zralosti, podnebí, hnojení, posklizňové skladování a jejich zpracování. Během jakékoliv úpravy potravin dochází k určitým ztrátám vitamínů. Ať už je to při krájení a kousání (především vitamín C) nebo během tepelné úpravy. U vitamínů rozpustných ve vodě dochází k největším ztrátám výluhem a u vitamínů rozpustných v tucích oxidací. Nejšetrnějším způsobem kulinární úpravy je vaření v páře nebo v mikrovlnné troubě.

Vitamíny a sport

Během sportovního výkonu dochází ke snížení téměř všech metabolických procesů. Proto je nutné doplnit potřebné vitamíny. Které a jaké množství vitamínů je třeba dodat, záleží na typu zatížení, zda se jedná o vytrvalostní nebo silový sport a také na intenzitě a objemu tréninku. V ideálním případě stačí zařadit do jídelníčku potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Tím by se měla pokrýt dávka vitamínu A, B1, B2, B6, niacinu, kyseliny pantotenové a vitamínu E. V některých případech se uměle doplňuje vitamín B12, B13, kyselina pangamová a vitamín C.

Přečtěte si také:

[Vitamin E](#)

[Vitamin D](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Časopis „Furt v Pohodě“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)