

VITAMÍNY A ICH VÝZNAM

Z výživového hľadiska sú vitamíny nenahraditeľné na udržanie normálnych životných funkcií a dobrého zdravotného stavu.

Základný a najzdravší prísun vitamínov pre náš organizmus je prirodzenou formou z potravy.

Príčinou ich nedostatku je preto najmä nevhodná a nedostatočne pestrá strava, dlhé skladovanie a neprimeraná tepelná úprava. Viac na našich nástenkách...

Vedeli ste, že:

..... ľudské telo si väčšinu vitamínov *nevie vyrábať samo*, preto je potrebné ich dopĺňať v pestrej strave. Výnimkou sú ale vitamíny **K**, **B2** a **B12**, ktoré sú produktom činnosti črevných baktérií, vitamín **D** sa tvorí v koži z provitamínu pri opaľovaní vplyvom slnečného žiarenia a vitamín **A**, ktorý sa tvorí z provitamínov v tráviacom trakte a pečeni.

..... okrem nedostatku vitamínov môžeme mať aj ich **prebytok???**

Naozaj zelenina po uvarení neobsahuje žiadne vitamíny?

Obsah niektorých vitamínov v potravinách sa môže vplyvom tepla mierne zmenšiť, ale ostatné živiny v nej zostávajú.

Napríklad **špenát** – pri tepelnej úprave vplyvom tepla stráca časť vitamínov. Zároveň obsahuje látku, ktorá je rozpustná iba v tukoch, takže **ak chceme vytážiť z listov špenátu čo najviac živín, konzumujme ho čerstvý v šaláte s pridaným syrom, olejom alebo jogurtom.**

Ako rozdeľujeme vitamíny?

. z hľadiska rozpustnosti

- rozpustné v tukoch: A, D, E, K – nevylučujú sa z tela močom, preto ich nadmerný príjem predstavuje isté zdravotné riziko.
- rozpustné vo vode: vitamíny skupiny B a C - aj tu musíme byť opatrní, lebo veľmi vysoké dávky napr. vitamínu B6 môžu spôsobiť poruchy nervového systému a veľké dávky vitamínu C zas u niektorých ľudí môžu vyvolať vznik obličkových kameňov.



Významnou funkciou vitamínov je tiež, že pôsobia ako antioxidanty- teda naviažu na seba voľné radikáty a tým znemožnia ich účinok. Najvýznamnejší antioxidant je vitamín C.



Vitamín A

Získavame ho v živočíšnej potrave (z retinolu) a v rastlinnej potrave (z betakaroténu).

Vitamín A je nevyhnutný pre rast a bunkový rozvoj, zrak a imunitné funkcie. Pomáha pri udržiavaní zdravej kože, sliznice dýchacích, tráviacich a močových ciest.

Nadbytok môže spôsobiť vypadávanie vlasov, vracanie, poškodenie kostí aj pečene, žlté zafarbenie pokožky a pod.

Vitamín D

Je nenahraditeľný pri vstrebávaní vápnika a fosforu, pri tvorbe kostí a zubov, má vplyv na kvalitu vlasov a nechtov, imunitný systém.

Nedostatok – svalová slabosť aj napätie, mäknutie kostí vplyvom nedostatku vápnika, a poškodenie mäkkých tkanív ako sú srdce, pľúca, obličky.

Vitamín E

Pôsobí na vývoj pohlavných žliaz, vylučovanie hormónov pre nervový systém a priečne pruhované svalstvo.

Nedostatok sa prejavuje ako neschopnosť organizmu vstrebávať tuk. Príznakmi sú nervové poškodenie, málokrvnosť, poruchy pečene.

Vitamín K

Je dôležitý pri tvorbe niektorých bielkovín, ktoré viažu vápnik. Jeho nedostatok sa prejaví práve pri narušení črevnej mikroflóry. Tú si vieme

správne ovplyvniť fermentovanými mliečnymi produktami a fermentovanou zeleninou.

Nedostatok sa v extrémnych prípadoch prejaví poruchou zrážania krvi, niekedy chudokrvnosťou aj rozsiahlymi krvnými podliatinami.

Vitamín B1

Je dôležitý pri premene sacharidov na tuky. Zabraňuje tvorbe toxických látok v organizme, ktoré môžu poškodzovať srdce a nervový systém.

Nedostatok má za následok stratu chuti do jedla, zmätenosť, opuchy končatín, stratu vnímania, nervové poruchy, svalovú slabosť.

Predávkovanie alebo nadbytok nie sú známe, keďže sa vylučuje obličkami.

Vitamín B2

Pomáha uvoľňovať energiu z potravy, **Nedostatok** sa prejavuje vo forme suchých a popraskaných pier, krvou podliatymi očami, poruchou rastu, tráviacimi ťažkosťami.

Vitamín B3

Je nevyhnutný pre tvorbu energie v bunkách a pre fungovanie mozgu. Pomáha udržiavať zdravú kožu a dobré fungovanie tráviaceho ústrojenstva. **Nedostatok** spôsobuje únavu, depresie, kožné problémy.

Vitamín B5

Pomáha uvoľňovať energiu z potravy.

Nedostatok je extrémne vzácny a môže viesť k zníženiu citlivosti a páleniu prstov na nohách.

Vitamín B6

Pomáha uvoľňovať energiu z bielkovín, ovplyvňuje imunitný systém, nervový systém a tvorbu červených krviniek, má vplyv na metabolizmus tukov a sacharidov.

Nedostatok sa prejaví formou málokrvnosti, depresie a zmätenosti.

Predávkovanie spôsobuje nervové poškodenie.

Vitamín B9

Kyselina listová je vitamín kostnej drene, podieľa sa na tvorbe červených krviniek.

Nedostatok sa prejavuje málokrvnosťou, poškodením čriev, ktoré vedie k poruche vstrebávania živín.

Vitamín B12

Nedostatok sa prejavuje únavou, málokrvnosťou, „mravčením“ v končatinách, poruchou čuchu, zmenami nervového systému, poruchami rastu.

Vitamín C

Vitamín C je potrebný na tvorbu kolagénu. Pomáha pri vstrebávaní železa z potravy, zvyšuje odolnosť proti infekciám, pôsobí pri zrážaní krvi.

Nedostatok spôsobuje únavu, stratu chuti do jedla, bolesti kĺbov, zápaly sliznice, pomalé hojenie rán, zvyšuje riziko infekcie.

RADA NA ZÁVER:

**pokiaľ sa budeš
stravovať pestro,
postaráš sa o bohatý
prísun vitamínov.**

Pomôcka pre vás:

Zdroje vitamínu A:

Zdroje:

- . retinolu – pečeň, olejnaté ryby, vaječný žltok, syr, maslo
- . betakaroténu – mrkva, tekvica, marhule, cukrový melón, zelená listová zelenina, šalát, špenát



Vitamín D

Dôležitým zdrojom sú rybí tuk a vnútornosti, vajcia, tuniak, losos, sardinky, slnko.



Vitamín E

Dôležitým zdrojom sú **rastlinné oleje**, **pšeničné klíčky**, **orechy**, **špenát**, **celozrnné múky**.



Vitamín K

Dôležitými zdrojmi sú listová zelenina, najmä biela kapusta, brokolica, ružičkový kel aj rybia múčka, špenát.

Vitamín B1 (tiamín)

Dôležitými zdrojmi sú mäso, pečeň, srdce, obličky, obohatené obilniny, zemiaky, orechy, strukoviny, kvasnice, otruby.



Vitamín B2 (riboflavín)

Jeho zdrojmi sú mlieko, jogurt, vajcia, mäso, hydina, ryby, obilniny a kvasnice.



Vitamín B3

Je obsiahnutý v každej zelenine a mäse, najmä v pečeni, v sušenom ovocí a orechových jadrách. Vyskytuje sa tiež v mlieku, kvasniciach, klíčkoch.

Vitamín B5 – (kyselina pantoténová)

Nachádza sa v každej zelenine a mäse, hlavne v pečeni, sušenom ovocí a orechoch, kvasniciach, mlieku, pšeničných otrubách, obilných klíčkoch.

Vitamín B6

Jeho zdrojmi sú chudé mäso, hydina, ryby, vajcia, celozrnný chlieb, obilniny, orechy, banány, sója, kvasnice.



Vitamín B9

Zdrojmi sú pečeň, zelená listová zelenina, ružičkový kel, brokolica, strukoviny, pšeničné klíčky, kvasnice.



Vitamín B12

Jeho dôležitými zdrojmi sú potraviny živočíšneho pôvodu – mäso, hydina, ryby, vajcia, mliečne výrobky a niektoré druhy obohatených obilnín.



Vitamín C

Dôležitými zdrojmi sú ovocie a zelenina, najmä citrusové plody, jahody, kivi, paprika, čierne ríbezle, zemiaky a zelené časti rastlín.

Medzi lokálne zdroje patria šípky a rakytník

