

12.1 Výživové okénko - vitamíny

Vitamíny jsou **esenciální mikronutrienty** (složky vyskytující se v malých množstvích), nezbytné pro správné fungování lidského těla. Na rozdíl od makronutrientů, jako jsou sacharidy, bílkoviny a tuky, tělo potřebuje vitamíny pouze v malých množstvích, avšak jejich význam je zásadní. Vitamíny hrají klíčovou roli při podpoře imunitního systému, metabolismu, tvorbě energie, zdraví pokožky, kostí a dalších tkání.

Existují **dva hlavní typy vitamínů**:

1. **Vitamíny rozpustné v tucích** (A, D, E, K) – tyto vitamíny se mohou v těle ukládat a jsou důležité pro dlouhodobé zdraví.
2. **Vitamíny rozpustné ve vodě** (B-komplex a vitamín C) – tělo je neukládá, jejich přebytek je vylučován močí, a proto je důležité jejich pravidelné doplňování.

Vyvážená a pestrá strava bohatá na různé druhy potravin je klíčem k zajištění dostatečného přísunu všech potřebných vitamínů. Nedostatek některého z vitamínů může vést k různým zdravotním problémům, proto je důležité dbát na jejich pravidelný přísun prostřednictvím stravy, případně doplňků.

Vitamíny rozpustné v tucích

Vitamín A (retinol) podporuje zdraví očí, imunitní systém a růst buněk. Jeho zdrojem jsou játra, žloutek, tučné ryby, mrkev, sladké brambory, špenát. Nedostatek může způsobit zhoršené vidění za šera nebo suchou kůži.

Vitamín D je klíčový pro zdraví kostí a zubů a podporuje imunitu. Získáváte ho z tučných ryb, vaječných žloutků, fortifikovaných mléčných výrobků a slunečního záření. Nedostatek vede k osteoporóze a oslabení imunity.

Vitamín E (tokoferol) působí jako antioxidant a podporuje imunitu. Nachází se v ořechách, semenech, rostlinných olejích, mrkvi a špenátu. Nedostatek může způsobit svalovou slabost.

Vitamín K je nezbytný pro srážlivost krve a zdraví kostí. Najdete ho v zelené listové zelenině, brokolici, zelí, mléku a vejcích. Jeho nedostatek může vést k problémům se srážlivostí krve.

Vitamíny rozpustné ve vodě

Vitamín C (kyselina askorbová) podporuje tvorbu kolagenu, absorpci železa a posiluje imunitu. Zdrojem jsou citrusové plody, paprika, brokolice a kiwi. Nedostatek vede ke skorbutu, projevující se krvácením z dásní a únavou.

Vitamíny skupiny B (B-komplex) jsou důležité pro energetický metabolismus a tvorbu červených krvinek. Zdrojem jsou maso, celozrnné produkty, luštěniny, ořechy a mléčné výrobky. Nedostatek může způsobit anémii a nervové poruchy.

Pro přehlednost uvádíme nejdůležitější informace v tabulce:

Název	Hlavní funkce	Hlavní zdroj
Vitamin A	Správná funkce sliznic, dobré vidění, imunita, antioxidant	Vnitřnosti, žloutek, mléčné výrobky, margaríny, zelenina (mrkev, špenát), ovoce s provitaminem β -karoten
Vitamin D	Syntetizován v kůži účinkem UV záření, zdravé kosti a zuby, podpora imunity	Rybí tuk, játra, žloutek, tučné mořské ryby, máslo
Vitamin E	Antioxidant, prevence nemocí srdce	Rostlinné oleje, obilné klíčky, zelená listová zelenina, ořechy
Vitamin K	Srážlivost krve	Zelená listová zelenina, játra, mikroflóra střeva
Vitamin B1 (thiamin)	Získávání energie ze sacharidů, správná funkce nervového systému	Kvasnice, luštěniny, obiloviny
Vitamin B2 (riboflavin)	Získávání energie, zdraví očí, kůže, nervů	Maso, vejce, luštěniny, ořechy, mléčné výrobky
Vitamin B6	Metabolismus bílkovin, tvorba červených krvinek, nervový systém	Ryby, drůbež, cizrna, avokádo, brambory, banány
Vitamin B12	Tvorba červených krvinek, metabolismus bílkovin a tuků	Maso, játra, ryby, vejce, sýr
Niacin (B3; PP)	Energetický metabolismus, zdravý spánek, funkce nervového systému	Mléko, vejce, maso, ryby
Kyselina listová (B9)	Tvorba DNA, červené krvinky	Zelenina s tmavými listy, fazole, jahody, mléčné výrobky
Biotin (B7)	Energetický metabolismus, zdravé vlasy a nehty	Kvasnice, játra, žloutek, ořechy, maso
Vitamin C	Antioxidant, tvorba kolagenu, odolnost proti infekcím, vstřebávání železa	Zelenina a ovoce (zejména paprika, černý rybíz, růžičková kapusta, kiwi, pomeranč)
Kyselina pantotenová (B5)	Získávání energie	Maso, ryby, luštěniny, celozrnné obiloviny