

Dobrý den všem,
dnes dokončíme učivo o vitamínech.

b) Vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K

- může dojít k předávkování, přebytek se špatně odbourává a může způsobit zdravotní problémy

Vitamín A (retinol)

- jeho provitamin je karoten
- výskyt A: mléčné výrobky, žloutky, máslo, játra
karotenu: rajčata, papriky, mrkev, meruňky
- antioxidant, působí na správnou činnost oční sítnice
- nedostatek: šeroslepost až oslepnutí, infekce dýchacích cest
- v opalovacích krémech chrání a regeneruje pokožku
- předávkování v těhotenství poškozuje plod

Vitamín D

- v potravě jako provitamin: rybí tuk, vejce, játra, maso, kakao
působením slunečního záření se mění na vitamín D
- ovlivňuje ukládání vápníku a fosforu do kostí (správný růst a pevnost kostí)

Vitamín E

- antioxidant, podporuje činnost pohlavní soustavy, hojení ran
- výskyt: ořechy, rostlinné oleje, luštěniny, celozrnné pečivo

Vitamín K

- vzniká přímo v těle činností střevních bakterií
- výskyt: zelená listová zelenina, sojový olej, jogurty, rybí tuk, luštěniny, žloutky
- podporuje správnou srážlivost krve
- nedostatek: krvácení do tkání, bolestivá menstruace, špatné hojení ran