

Přeji všem hezký den,
dnes se zaměříme na část vitamínů.

VITAMÍNY

Odkaz <https://www.youtube.com/watch?v=vXNRgRyW42U>

Vitamíny – složité látky převážně rostlinného původu
- většinu vitamínů organismus získává potravou

Funkce vitamínů – usnadňují chem. přeměny v buňkách živých organismů, metabolismus

Provitamíny – látky, které samy nemají účinky vitamínů, ale v těle se přeměňují na vitamíny působením enzymů

Antioxidant – omezuje zhoubný účinek kyslíkových radikálů v organismu (pohlcují radikály a odvádějí je z těla)
- vitamíny C, A, E

Kyslíkový radikál – rozštěpená molekula kyslíku, která poškozuje buňky a způsobuje tím rakovinu, urychluje proces stárnutí, kornatění cév, degeneraci mozkové kůry)

a) **Vitamíny rozpustné ve vodě: C, B**
- přebytek vitamínů odchází z těla rozpuštěný v moči

Vitamín C (kyselina askorbová)

- antioxidant, posiluje imunitu organismu
- výskyt: šípek, paprika, černý rybíz, jahody
multivitaminy, celaskon
- nedostatek způsobuje krvácení dásní, rychlejší stárnutí
- !!! Ničí se varem, zmrazením, stykem se železem, hliníkem a mědí

Vitamín B – komplex (výskyt ve skupinách béček)

- podílí se na látkové přeměně bílkovin, tuků, cukrů, na krvevorbě a ochraně CNS
- výskyt: kvasnice, mléčné výrobky, maso, vejce, játra
- B₅ – v šampónech, kde ovlivňuje růst, lesk a hustotu vlasů
- v kosmetice, kde regeneruje pokožku, působí proti popáleninám (Pantenol)
- nedostatek B₁₂ způsobuje bledost, únavu (především u vegetariánů)