



ZDRAVÍ A KRÁSA 07. 06. 2012

Nejdůležitější vitaminy, minerály a stopové prvky

Vitamin A - důležitý pro kvalitu zraku, kostí, kůže a sliznice trávicího ústrojí. Pomáhá ve vývoji a při léčbě nachlazení a akné. Vitamín A se...

Vitaminy jsou látky, co se starají o **nejdůležitější pochody** v lidském těle. Ovlivňují především **látkovou výměnu a vstřebávání**. Pokud jich není dostatek, může takový stav přejít až do fáze onemocnění. **Minerály a stopové prvky** jsou pro nás také nepostradatelné, i když je pravdou, že jich nepotřebujeme takové množství jako vitaminů. Obdobně jako ty se ale také podílejí na nejrůznějších **biochemických reakcích** v těle. Konkrétnější informace naleznete v přehledu níže.

Vitaminy

- **Vitamin A** - důležitý pro kvalitu zraku, kostí, kůže a sliznice trávicího ústrojí. Pomáhá ve vývoji a při léčbě nachlazení a akné. Vitamín A se vyskytuje v játrech, vaječném žloutku či másle, ve formě beta karotenu je přítomen v rostlinách.
- **Vitamin B1 (thiamin)** - hraje důležitou roli v procesu přeměny cukrů na energii. Vitamín B1 můžeme získat např. z vepřových jater, pivovarských kvasnic, celozrnné mouky či z vaječného žloutku.
- **Vitamin B2 (riboflavin)** - účastní se na přenosu vodíku vzniklého z přenosu tuků, podílí se

také na procesu, při kterém se získává energie pro organismus. Vitamín B2 lze získat např. z luštěnin, jater, obilných klíčků, masa, vajec, sýru, másla atd.

- **Vitamin B3 (niacin)** - hraje významnou roli při látkové přeměně, syntéze pohlavních hormonů, regulaci krevního tlaku a ve vývoji a růstu těla. Vitamin B3 se vyskytuje v listové zelenině, rýži, droždí, houbách, celozrnné mouce atd.
- **Vitamin B5 (kyselina pantotenová)** - účastní se na podpoře molekuly koenzymu A, což je látka nezbytná pro metabolické procesy celého těla. Výskyt vitamínu B5 je zvýšený např. ve vnitřnostech, kvasnicích, vejcích, mléce atd.
- **Vitamin B6 (pyridoxin)** - hraje důležitou roli v aktivitách mnoha enzymů, při rozkladu bílkovin, sacharidů a tuků a jejich přeměně na energii. Podporuje též trávení a podílí se na správné funkci nervového systému a některých hormonů. Vitamín B6 je obsažen např. v kukuřici, kvasnicích, mase, játrech, listové zelenině, celozrnné mouce, banánech či bramborách.
- **Vitamin B9 (kyselina listová)** - podílí se na tvorbě a reprodukci genetického materiálu buněk, je nepostradatelná pro syntézu mnoha důležitých látek a je i součástí procesů tvorby protilátek. Kyselinu listovou obsahují např. chřest, listová zelenina, luštěniny, pomeranče.
- **Vitamin B12 (kyanokobalamin)** - hraje svou roli při tvorbě genetického materiálu buněk a při tvorbě červených krvinek. Bohatá na vitamín B12 jsou játra, vejce, maso, zakysané mléko, sýry atd.
- **Vitamin C (kyselina askorbová)** - je potřebný pro metabolismus aminokyselin, čímž se podílí na syntéze kolagenu. Vitamín C také podporuje vstřebání železa, tvorbu bílých krvinek, vývoj kostí a zubů. Rozšířený názor o léčivém a preventivním účinku vitamínu C proti chřipce a nachlazení nebyl nikdy přesvědčivě potvrzen. Vitamín C se ve vyšší míře vyskytuje např. ve zralých šípčích, zelenině, ovoci (zejména citrusových plodech), černém rybízu, paprice, petrželi atd.
- **Vitamin D** - vzniká v kůži, odkud je vlivem UV záření transportován do jater, z nichž putuje do ledvin. Vzniklé látky tímto procesem podporují vstřebávání vápníku a fosforu. Vyšší obsah vitamínu D má rybí tuk, některé oleje, kvasnice, vaječný žloutek, rajčata, kakao, mléko či houby.
- **Vitamin E** - má nezanedbatelné antioxidační účinky a je zkoumán ve spojitosti s prevencí vzniku zhoubných nádorů za podpory selenu a beta karotenu. Vitamín E se vyskytuje např. v klíčcích, sójovém oleji lisovaném za studena, vaječných žloutcích, mase, mléce atd.
- **Vitamin H (biotin)** - je důležitou součástí procesu přeměny cukrů a tuků. Podílí se také na tvorbě mastných kyselin, které tvoří stěny buněk. Vitamín H lze získat např. ze sušených hub, vaječných žloutků, mléka, kvasnic, jater a ledvin.
- **Vitamin K** - ve spolupráci s vápníkem má zásadní vliv na srážlivost krve. Vitamín K je obsažen např. ve vepřových játrech, zelí, špenátu, květáku, luštěninách, rajčatech, mrkvi, červené řepě atd.



Minerály a stopové prvky

- **Draslík** - podílí se na správném fungování srdečního svalu a je důležitý pro nervový a svalový systém. Nedostatek draslíku může způsobit poškození ledvin, svalů či srdeční arytmií. Draslík

můžeme získat např. z banánů, brambor, karotky, luštěnin, rajčat, pomerančů atd.

- **Fluór** – je jedním z důležitých stavebních prvků kostí a zubů a jeho nedostatek se projeví právě na těchto částech těla sníženou pevností a odolností. Přebytek fluóru může způsobit skvrny na zubech, dále se nadbytečný fluór usazuje v kloubech a šlachách, kde způsobuje snížení pohyblivosti, v některých případech může dojít i k degenerativním změnám vnitřních orgánů a nervové soustavy. Fluór lidé získávají z pitné vody, lístků a větviček čaje, obilnin, vajec či mořských ryb.
- **Fosfor** – využitelnost fosforu je úzce spjata s obsahem vápníku v krvi. Je-li jeden z těchto prvků zastoupen nadměrně, obvykle se druhý lépe vstřebává. Fosfor je potřebný pro růst kostí a zubů a podílí se na přeměně bílkovin, sacharidů a tuků. Je základním stavebním prvkem nositelů dědičných informací. Dlouhodobý přebytek fosforu způsobuje sníženou vstřebatelnost celé řady dalších potřebných prvků. Vysoký obsah fosforu má např. tvrdý sýr, maso, žloutky, vnitřnosti, obilniny, luštěniny či ořechy.
- **Hořčík** – podílí se na aktivaci enzymů a látkové výměně bílkovin a tuků, je důležitým prvkem pro nervovou činnost. Nedostatek hořčíku se projevuje zvýšenou únavou, křečemi, srdeční arytmií a úzkostnými stavy. Dlouhodobější nadbytek hořčíku může vyvolat ospalost. Mezi potraviny bohaté na hořčík patří např. ryby, fazole, minerální vody, rozinky atd.
- **Jód** – je nezbytným stavebním prvkem hormonů štítné žlázy, které se podílejí na regulaci rychlosti látkové přeměny. U dětí je jód velmi důležitý ještě před narozením, neboť se podílí na správném vývoji plodu. Nedostatek jódu se projevuje otokem ve spodní části krku, obezitou či zvýšenou hladinou cholesterolu. Nadbytek jódu může způsobit hubnutí, únavu, celkový neklid a poruchy činnosti srdce. Při nedostatku jódu bychom měli konzumovat mořské živočichy, mořské řasy, hříby atd. Jódem bývá obohacena i kuchyňská sůl.
- **Měď** – pro aktivitu celé řady enzymů je přítomnost mědi nezbytná, taktéž je důležitá při obnově červených krvinek. Dlouhodobější nadbytek mědi může v extrémních případech způsobit cirhózu jater, rovněž se projevuje zvýšené vylučování aminokyselin a peptidů. Jednorázové předávkování mědi způsobuje otravu. Měď se vyskytuje např. v játrech, bramborách, vejcích, obilninách, luštěninách, kávě, čaji nebo čokoládě.
- **Mangan** – podílí se na fixaci vápníku v kostech, na tvorbě hemoglobinu, hraje svou roli v rozmnožování a nervovém systému. Působí také při odbourávání a přeměně cukrů a tuků. Nedostatek manganu způsobuje omezení ukládání vápníku v kostech. Mangan se vyskytuje např. v ovesných vločkách, kakau, čaji, ořechách, obilninách, listové zelenině atd.
- **Síra** – důležitý prvek pro tvorbu kolagenu, keratinu, inzulinu, vazivových a podpůrných látek. Vyšší obsah síry se vyskytuje např. v hovězích játrech, vejcích, luštěninách, kapustě, cibuli, kvěťáku, česneku či mořských tvorech.
- **Sodík** – zajišťuje správnou funkci buněčných struktur a chrání organismus před nadbytečnou ztrátou tekutin. Zásobuje buňky potřebnými látkami, bez kterých by buňky odumřely. Nedostatek sodíku se projevuje svalovými křečemi, průjmami a bolestí hlavy. Nadbytek sodíku může způsobit zvýšení krevního tlaku a poškození cév. Sodík je obsažený např. v kuchyňské soli, rybách, mléku, sýrech, vejcích, bramborách, špenátu atd.
- **Vápník** – je nedílnou součástí v procesu srážení krve, udržuje chemickou rovnováhu, je nezbytný pro stavbu kostí a svalů, podílí se na regulaci aktivity mnoha enzymů. Nedostatek vápníku způsobuje řídnutí kostí a zubů, může se projevit i negativní vliv na kvalitu kůže a vlasů. Při dlouhodobějším přebytku vápníku dochází k tvorbě ledvinových a žlučnickových kamenů. Vápník obsahují např. mléčné výrobky či luštěniny.

- **Zinek** - příznivě působí na regeneraci kůže, zvyšuje účinnost některých hormonů, podílí se na odbourávání alkoholu v játrech. Nedostatek zinku způsobuje nesoustředěnost, nechutenství a zpomalení růstu. Zinek se vyskytuje např. v mase, vejcích, mořských plodech, mléčných výrobcích, luštěninách atd.
- **Železo** - podílí se na přenosu kyslíku v těle, zásobuje tělo energií a pomáhá při léčbě chudokrevnosti. Nedostatek železa, který se vyskytuje poměrně často, může způsobit sníženou funkci imunitního systému, únavu, poruchy soustředění či chudokrevnost. Vysoký obsah železa mají např. luštěniny, listová zelenina, pivovarské kvasnice, mořské řasy, pšeničné otruby, játra, hovězí maso atd.

Pokud vás trápí nějaké **zdravotní obtíže**, měli byste se v první řadě zamyslet právě nad tím, zda svému tělu dopřáváte vše, co potřebuje ke správnému fungování. **Pestré složení stravy** je jeden z nejdůležitějších faktorů vaší kondice. Když na to budete pamatovat, jistě se ubráníte mnohým chorobám a dalším nepříjemným komplikacím, co snižují kvalitu života.