VITAMIN A

Výskyt : mrkev, rajčata, meruňky, papriky

Význam : správná činnost oční sítnice

Nedostatek: šeroslepost, svědění kůže

POZOR – přebytek je jedovatý

VITAMINY SKUPINY B

Výskyt : maso, mléko, vejce, droždí, ořechy, luštěniny, ovesné vločky

Význam : správná činnost nervové soustavy, krvetvorba, přeměna látek

Nedostatek : úbytek svalstva, záněty kůže, psychické poruchy, deprese, nervozita, ztráta intelektu, chudokrevnost

VITAMÍN C

Výskyt : ovoce

Význam : posiluje imunitu , působí jako antioxidant – ničí kyslíkové radikály, které mají zhoubné účinky v organismech

Nedostatek : krvácení dásní

Ničí jej : kyslík, var, zmrazení a kovy Fe, Cu, Al

VITAMÍN D

Výskyt : rybí tuk, ryby, vejce, játra, mléko

Význam : pro správnou tvorbu kostí – ovlivňuje vstřebávání vápníku a fosforu – růst, pevnost kostí a hojení zlomenin

Nedostatek: křivice u dětí, měknutí a řídnutí kostí

VITAMÍN E

Výskyt : ořechy, luštěniny, celozrnné pečivo

Význam : významný antioxidant, působí protizánětlivě, správná funkce pohlavní soustavy

VITAMÍN K

Výskyt : zelená listová zelenina, luštěniny, sojový a olivový olej, vytváří se ve střevech účinkem střevních bakterií

Význam : pro správnou srážlivost krve

Nedostatek : krvácení do tkání, bolestivá menstruace, špatné hojení ran

Látku si přepište k již probranému úvodu vitamíny - do sešitu, v kniha strana 68,69

Otázky do testu:

1. Popiš, co jsou vitamíny a jak je dělíme podle rozpustnosti
2. Vitaminy A,B,C – výskyt, význam, nedostatek