

# Vitaminy

**Vitaminy** jsou organické látky nezbytné v malých množstvích, které si lidské tělo neumí samo vytvořit a musí je proto přijímat v potravě. Jejich nejdůležitější funkcí je katalytický účinek v řadě metabolických reakcí, kde některé vitaminy působí jako koenzymy. Další vitaminy tvoří v organismu důležité oxidačně redukční systémy, čímž mimo jiné působí i jako ochranné faktory, které kompenzují negativní účinky zevních faktorů na organismus. S těžkými formami nedostatku vitaminů (**avitaminózy**) se specifickými příznaky (například beri-beri, pelagra, kurděje) se v našich podmínkách můžeme setkat jen velice zřídka, lehčí formy (**hypovitaminózy**) se však vyskytují. Projevy nedostatku se léčí podáváním příslušného vitaminu.

## Vitaminy rozpustné v tucích

Nositeli vitaminů rozpustných v tucích jsou tuky, proto značné omezení tuků ve stravě může vést k jejich nedostatečnému příjmu. Vitaminy rozpustné v tucích jsou skladovány v těle, proto může být nadbytek toxický (vitamin A,D), ale pravidelná denní dávka je méně důležitá než u vitaminů rozpustných ve vodě. Při zpracování a skladování potravin jsou stabilnější než vitaminy rozpustné ve vodě.

- Vitamin A
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K

## Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitaminy rozpustné ve vodě jsou snadno absorbovány a jejich nadbytek je vylučován močí, proto obvykle nejsou toxické a je důležitý jejich pravidelný příjem. Jejich obsah v potravinách je snižován zpracováním a skladováním (thiamin pasterizací, riboflavin skladováním na světle, vitamin C skladováním a tepelným zpracováním).

- Vitamin B<sub>1</sub> – thiamin
- Vitamin B<sub>2</sub> – riboflavin
- Vitamin B<sub>3</sub> – niacin
- Vitamin B<sub>5</sub> – kyselina pantothenová
- Vitamin B<sub>6</sub> – pyridoxin
- Vitamin B<sub>7</sub> – biotin
- Vitamin B<sub>9</sub> – kyselina listová
- Vitamin B<sub>12</sub> – kobalamin
- Vitamin C – kyselina askorbová

Čísla, která v řadě vitaminů B chybí, byla původně přidělena substancím, o kterých se později zjistilo, že jsou buď směsí látek nebo nemají vitaminový charakter - nejsou pro člověka nezbytné, např. kyselina orotová (vitamin B<sub>13</sub>) či kyselina pangamová (vitamin B<sub>15</sub>).

## Odkazy

### Související články

- Vitaminy (1. LF UK, NT)