5/10 Vitamíny rozpustné v tucích

Vitamíny rozpustné v tucích

- vitamín A
  - jeho provitamínem je karoten – v organismech savců se přeměňuje na vitamín A
  - výskyt v játrech, ledvinách, mléčných výrobcích, žloutku (provitamín v rajčatech, mrkvi, broskvích, brokolici...)
  - růstový vitamín, důležitý pro dobré vidění, funguje i jako antioxidant, posiluje imunitu organismu
  - nedostatek: šeroslepost (u dětí může dojít až k oslepnutí), rohovatění očních epitelů
  - nadbytek nebezpečný v první fázi těhotenství, může způsobit těžké poškození plodu
- vitamín D (skupina)
  - vzniká z provitamínů ozařováním uv paprsky
  - protikřivičné (antirachitické) – podporují vstřebávání vápenatých iontů a regulují obsah Ca a P v kostech
  - obsažen v rybím tuku, vejcích, játrech, mase, kakau
  - nedostatek: křivice, měknutí kostí nedostatečnou kalcifikací
- vitamín E (skupina)
  - protisterilní, působí proti sterilitě samic savců, zvyšuje sexuální výkonnost
  - protizánětlivý, napomáhá hojení ran
  - obsažen v rostlinných olejích lisovaných za studena, ořechách, luštěninách
  - nedostatek – poruchy ve vývoji svalů
- vitamín K
  - protikrvácivý,usnadňuje hojení ran
  - vytváří ho střevní mikroflóra
  - obsažen v olejích, listové zelenině, rybím tuku, žloutku, luštěninách
  - nedostatek – poruchy srážlivosti krve, sklon ke krvácení (je-li např. střevní mikroflóra vyhubena velkými dávkami antibiotik)
- vitamín F
  - lidský organismus ho nedovede syntetizovat
  - dospělý člověk kryje potřebné množství potravou, kojencům se musí dodávat
  - nedostatek – poruchy v hospodaření s vodou, ztráta rozmnožovací schopnosti, cévní skleróza, smrt

Úkol

1) Zjistěte doporučené denní dávky výše uvedených vitamínů.

Řešení