



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 20. 6. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Nedostatek i nadbytek škodí. Jaký je význam vitamínů pro naše zdraví?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nedostatek-i-nadbytek-skodi.-Jaky-je-vyznam-vitaminu-pro-nase-zdravi__s10012x10973.html

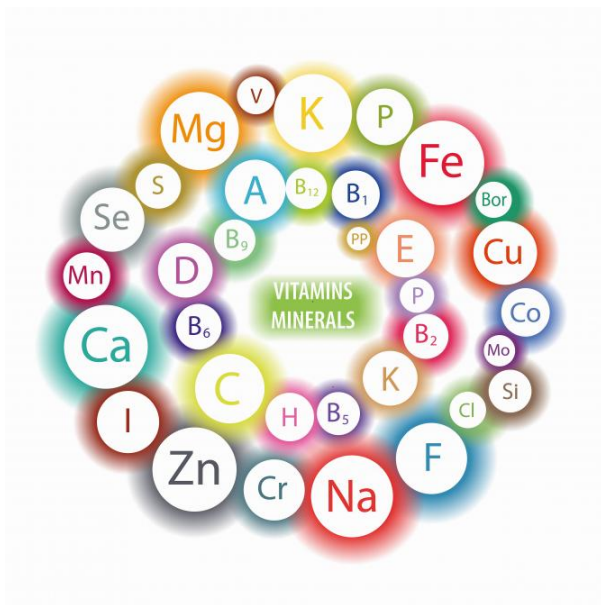
Nedostatek i nadbytek škodí. Vitamíny a minerální látky jsou dalším dílem do skládačky našeho zdraví. Přijímáme je ve velmi malém množství. Měli bychom je přijímat především z vyvážené stravy a ne jen pomocí výživových doplňků. Šťastná 13 - jaké jsou to vitamíny?



Naše zdraví se neodvívá jen od příjmu hlavních živin – bílkovin, sacharidů a tuků - kterých potřebujeme větší množství, ale i látek, které přijímáme ve velmi malých množstvích (miligramech či nižších). Mezi takové látky se řadí **vitamíny a minerální látky**. Je potřeba se tak zamýšlet nad stravou nejen s

ohledem na energii (kalorie) a hlavní živiny, ale i na tyto další tak důležité látky.

- **Vitamíny a minerální látky bychom měli čerpat hlavně z pestré stravy.**



Nedostatek i nadbytek škodí

Minerální látky a vitamíny pro nás nejsou zdrojem energie, ale **potřebujeme** je k tomu, **aby náš organismus správně fungoval.**

Nedokážeme si je sami v těle v dostatečném množství vyrobit, proto je musíme přijímat ve stravě. Na rozdíl do hlavních živin, kterých potřebujeme desítky nebo i stovky gramů, minerálních látek a vitamínů **potřebujeme** mnohem méně – **miligramy nebo dokonce mikrogramy**. Nemělo by jich být málo, ale také neplatí, že čím více, tím lépe. **Nedostatek i nadbytek nám může škodit.**

Minerální látky a stopové prvky jsou anorganické látky, které jsou zastoupeny v našem organismu (najdeme je podle typu uvnitř či vně buněk) – jsou součástí pokožky, kostí, zubů, krevního barviva apod., **účastní se enzymatických a metabolických dějů. Do minerálních látek patří** makroelementy (kteých denně potřebujeme více než 100 mg) – např. **vápník, hořčík a fosfor, draslík, sodík, chlor**. Jako mikroelementy a stopové prvky (kdy nám stačí dávka nižší než 100 mg, třeba i v řádech mikrogramů – ug) – **železo, zinek, fluor chrom, jód a selen, měď, mangan, aj..**

- **Využití minerálních látek z potravy může zhoršovat např. větší množství vlákniny nebo přítomnost šťavelanů či fytátů.**

Vápník a železo

- **Vápník máme nejčastěji spojen se zdravými kostmi.**

Důležitý je ale i pro **srážení krve, enzymatické reakce, pro přenos vzruchů na buněčných membránách**. Hlavním **zdrojem vápníku** v naší stravě je **mléko a mléčné výrobky**, najdeme jej ale i v **máku, ořechách, fíkách, brokolici**. V rostlinných zdrojích snižuje využitelnost vápníku přítomnost některých látek. Zvýšenou potřebu příjmu vápníku mají těhotné a kojící ženy, ale i dospívající.

- **Železo je velmi důležité pro tvorbu červených krvinek a přenos kyslíku.**

Potřebujeme ho ale i pro **enzymatické reakce a metabolismus některých vitamínů**. Jeho **zvýšenou potřebu** mají např. **děti, těhotné a kojící ženy**. Výborným **zdrojem** železa jsou **játra a maso** (zejm. červené), **listová zelenina**. Ze živočišných zdrojů jej využijeme lépe než z rostlinných, ke **zlepšení vstřebání napomůže vitamín C**. K listovým salátům bychom tak měli přidat trochu šťávy z citronu.

Šťastná 13

V současné době **je vitamínů známo celkem 13**, usnadňují nebo urychlují biochemické reakce v našem organismu. Dělí se na **dvě skupiny** – na **vitamíny rozpustné ve vodě** (kam patří vitamíny skupiny **B**, vitamín **C**, biotin

aj.) a **vitamíny rozpustné v tucích (vit. A, D, E a K)**. Jak název napovídá, **pro využití vitamínů A, D, E a K potřebujeme tuk** – i když ho **nemusí být mnoho** (proto třeba k čerstvé zelenině přidáváme kapku kvalitního rostlinného oleje).

- **Vitamíny rozpustné v tucích je náš organismus schopen ukládat do tkání do zásoby** – musíme s nimi ale být opatrní, abychom jich **nepřijímali moc**.

Předávkování nám obvykle nehrozí z běžné stravy, ale spíše při užívání doplňků s obsahem těchto vitamínů. Naopak **vitamíny rozpustné ve vodě se neukládají a musíme je tak přijímat a doplňovat průběžně** (s výjimkou vitamínu B12) - náš organismus zvládne i několikanásobně vyšší než doporučené dávky, **přebytek se vyloučí do moči** (ale i přesto bychom **doporučené dávky překračovat neměli**).

Řada vitamínů je citlivá vůči působení různých vlivů (světlo, teplo, doba skladování) – proto bychom se měli snažit o šetrné zpracování potravin a jejich rychlé spotřebování.

Jak je to s vitamínem D?

Velmi diskutovaným je **vitamín D**, který **ovlivňuje nejen zdraví našich kostí, ale i imunitní systém a působí preventivně proti nádorům**. Běžně jej užívají v kapkách malé děti, senioři a lidé s osteoporózou, v poslední době se ukazuje, že někdy i dospělí zdraví lidé mohou mít vitamínu D nedostatek. **Vitamín D čerpáme ze stravy** (ryby, mléčné výrobky a výrobky obohacené – fortifikované – např. cereálie), **ale také vzniká působením slunečního záření na naši pokožku**.

Proč jsou omezující diety nevhodné?

Minerální látky, stopové prvky i vitamíny bychom měli ideálně čerpat z pestré rozmanité stravy spíše než prostřednictvím doplňků stravy. Příjem těchto specifických látek je také **jedním z důvodů**, proč jsou nevhodné **jednostranně zaměřené diety**. Snažme se tedy nepodléhat jednoduchému řešení ve formě tablety či kapsle – po nich bychom měli sáhnout, pokud máme nějaké dietní omezení, které nám brání v pestré stravě (některé potravinové alergie, aj.) nebo máme zvýšenou potřebu vitamínů či minerálních látek /např. těhotenství, kojení, aj./.

Problematika doplňků stravy je totiž složitější – často je mylně

vnímáme podobně jako léky, ale na rozdíl od nich jsou výrazně méně kontrolované a zkoušené. Podle legislativy se totiž řadí mezi potraviny.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz