magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 3. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: B komplex – 8 vitamínů B, které potřebujete pro své zdraví i krásu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-B-komplex---8-vitaminu-B,-ktere-potrebujete-pro-sve-zdravi-i-krasu__s10012x20520.html

Označení vitamín B ve skutečnosti zahrnuje 8 různých vitamínů s podobnou strukturou, označovaných také jako B-komplex. Jedná se o látky, které mají mnoho společného, ale také rozdílného. V článku se dozvíte, kde vitamíny skupiny B najdete i proč jsou nezbytné.

Vitamíny skupiny B - Podobné...

Všechny vitamíny této skupiny jsou **rozpustné ve vodě** a **při nadměrném**

množství se tak z těla vyloučí. Všechny jsou velmi potřebné pro fungování organizmu, i když každý ovlivňuje jinou oblast našeho zdraví. Vitamíny skupiny B označujeme jako esenciální, to znamená, že **naše tělo si neumí tyto látky vytvořit samo** a jsme odkázáni na jejich příjem stravou. Proto odborníci doporučují jejich každodenní příjem.

… a přesto jiné

V čem se jednotlivé vitamíny skupiny B liší, jsou **zdroje, z nichž je možné je přirozeně získat**, i jejich **vliv na lidské zdraví**.

- Vitamín B1 **zabraňuje únavě a podporuje trávení** a chuť k jídlu.
- Vitamín B2 je nutný pro **fungování energetických mechanismů** i vývoj mozku a pokud v těle chybí, mohou se objevit nepříjemné projevy na kůži.
- Stejně tak je **pro mozek nezbytný** vitamín B3, jehož nedostatek se ukáže mimo jiné neschopností se soustředit.
- Vitamín B6 je součástí enzymů a důležitý je pro **metabolismus tuků i bílkovin**.
- Vitamín B12 pomáhá **regulovat nervovou soustavu.**
- Kyselina pantothenová p**rodlužuje život, pomáhá růstu vlasů** a může být účinným způsobem, jak zmírnit některé z alergií.
- Nedostatek biotinu neboli vitamínu B7 může být příčinou **seboroické**

dermatidy, zánětu spojivek, podváhy, nevolnosti a depresí.

- Kyselina listová nesmí chybět kvůli **vlivu na vývoj** ve zvýšeném množství u těhotných a kojících žen.

Jak se ve skupině vitamínů B neboli B-komplexu vyznat

Není náhodou, že se pro označení skupiny vitamínů B používá také označení **B-komplex**. To, zda jsou jednotlivé vitamíny patřící do této skupiny označované číselně, nebo slovně, závisí na druhu textu i na dalších zvyklostech. U vitamínu B9 je tak například více známé označení kyselina listová, naopak je větší pravděpodobnost, že znáte vitamín B12 než jeho slovní označení kobalamin. Z doporučených denních dávek je přitom jasné, že vitamíny skupiny B by měly být každodenní součástí jídelníčku, i když jich stačí

jen velmi malé množství.

- **Vitamín B1**, thiamin (doporučená denní dávka 1,0 mg ženy/1,2 mg muži)
- **Vitamín B2**, riboflavin (doporučená denní dávka 1,1 mg ženy/1,4 mg muži)
- **Vitamín B3**, niacin (doporučená denní dávka 12 mg ženy/15 mg muži)
- **Vitamín B5**, kyselina pantothenová (doporučená denní dávka 6 mg)
- **Vitamín B6**, pyriodoxin (doporučená denní dávka 1,2 mg ženy/1,5 mg muži)
- **Vitamín B7**, biotin (doporučená denní dávka 30–60 µg)
- **Vitamín B9**, folát, kyselina listová (doporučená denní dávka 300 µg)
- **Vitamín B12**, kobalamin, (doporučená denní dávka 3 µg)

Doporučený denní příjem vitamínů B1, B2, B3, B6, B9 a B12 se přitom zvyšuje v době těhotenství a kojení.

Talíř plný vitamínů B

Jednotlivé vitamíny skupiny B najdete v rostlinných i živočišných zdrojích. Podívejte se, jaké máte na talíři vy, a které vám tam naopak možná schází.

Arašídy	B3, B6, B7, B9	Ořechy vlašské	B2, B6, B7, B9
Banány	B6	Otruby	B1, B6
Brambory	B1, B2, B6, B9	Ovesné vločky	B1, B7
Celozrnné pečivo/chléb	B1, B3, B5, B6, B9	Pivovarské droždí	B1, B2, B3
Droždí	B2, B6, 12	Pohanka	B1
Fazole	B1	Pšeničné klíčky	B1, B6, B9
Chřest	B1	Ryby	B2, B3, B5
Játra	B1, B3, B5, B7, B12	Semena slunečnice	B3
Listová zelenina	B1, B7, B9	Sója	B7, B9
Luštěniny	B3, B5, B6, B7, B9	Sušené ovoce	B1
Maso	B3, B5, B12	Vejce	B2, B6, B7, B12
Mléčné výrobky	B2, B5, B12	Vepřové vnitřnosti	B1
Neloupaná rýže	B1	Zelí	B6, B9
Ořechy lískové	B1, B6, B7, B9	Ořechy vlašské	B2, B6, B7, B9

Jeden za všechny – vitamín B12

Velmi známým (a právem) členem skupiny vitamínů B je B12, který je p**otřebný pro růst, neurologický vývoj a krvetvorbu**.

- Jeho nedostatek může vést k neurologickým poruchám, ale také kognitivním poruchám, depresím, mrtvici, atrofii mozku, neuropatii, degeneraci míchy, makulární degeneraci (atrofii zrakového nervu) a anémii projevující se zvýšenou únavou a bledostí. Nedostatek tohoto vitamínu se vyskytuje hlavně v souvislosti s veganstvím a s onemocněním zažívacího traktu, které ovlivňuje schopnost absorpce vitamínu B12 do organizmu.

Vitamín B12 je v přírodě vytvářen pouze bakteriemi v průběhu trávení býložravců. Z trávicího traktu se pak vstřebává do tkání. Všežravci, včetně lidí, nemají schopnost vstřebávat vitamín B12 bakteriemi z tlustého střeva a jsou proto **závislí na zdrojích živočišného původu, z nichž organizmus vitamín B12 získává v průběhu trávení v tenkém střevě**.

Mezi potraviny bohaté na vitamín B12 patří:

- mléčné výrobky,
- maso (zejména játra),
- vejce,
- ryby a korýši.

Biologická dostupnost vitamínu z potravin se přitom liší, nejlépe vstřebatelný je tak pro organizmus z mléčných výrobků, ryb a korýšů.

Vitamíny skupiny B patří k těm, které v našem jídelníčku nesmí chybět, protože si je naše tělo nedokáže vytvořit samo. Abychom měli dostatek všech zástupců této skupiny nutných pro celkové zdraví organizmu, v našem jídelníčku by neměla chybět **kombinace rostlinných a živočišných potravin**. V případě veganství a dalších speciálních diet je důležité kontrolovat hladinu vitamínů B v krvi a v případě potřeby doplnit jejich množství formou kvalitních doplňků stravy.

Dalšímu z vitamínů skupiny B, kyselině listové, se budeme věnovat v samostatném článku. Prozatím si můžete přečíst vše o vitamínu A, kterému jsme se věnovali minule.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

https://academic.oup.com/advances/article/13/5/2061/6555022?login=false
https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2013/06/04.pdf
https://www.fzv.cz/vitaminy/
https://www.nzip.cz/clanek/1129-vitaminy-pokryti-denni-potreby
https://www.nzip.cz/clanek/1137-vitamin-b5-kyselina-pantothenova
https://www.nzip.cz/clanek/1139-vitamin-b7-biotin

mléčné produkty játra kvalitní maso kyselina listová ryby vejce vitamin B12 vitamíny rozpustné ve vodě vitaminy skupiny B vnitřnosti zdraví zdroje vitamínů B

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz