magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Vitamínová abeceda 2. 3. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín A podpoří imunitu a zpomalí stárnutí pokožky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-A-podpori-imunitu-a-zpomali-starnuti-pokozky__s20147x20515.html

Označení vitamín A patří k těm méně známým, to ale neznamená, že není důležitý. Nedostatek vitamínu A není ve vyspělých zemích díky pestré stravě příliš častý, v rozvojových zemích ale bývá příčinou poškození rohovky a sítnice. Může být také důvodem bolestí hlavy, únavy nebo snížené imunity a plodnosti.

Termín vitamín A zastřešuje skupinu látek s podobnou strukturou, které jsou **rozpustné v tucích**. To znamená, že jejich vstřebávání je vázané na přítomnost tuků v jídelníčku. První podskupinu vitamínu A tvoří **provitamíny A, karotenoidy**, které jsou obsažené v ovoci a zelenině. Druhou část, **aktivní**

formy vitamínu A nazývané retinoly, pak najdeme v živočišných zdrojích jako jsou mléčné výrobky a vnitřnosti.

Zrak je jen začátek

Vitamín A je správně tradičně spojován se zrakem. Hraje významnou roli ve **zdraví sítnice a rohovky** a například lidé s věkem podmíněnou makulární degenerací, nejčastější příčinou slepoty ve vyspělých zemích, patří k těm, u nichž je dostatečný příjem vitamínu A klíčový.

Vitamín A je velmi ceněný pro své **antioxidační účinky**, díky nimž **pomáhá bránit organizmus před oxidačním stresem a zpomalovat projevy stárnutí**. Zároveň podporuje obnovu (nejen) kožních buněk a je tak velkým pomocníkem **při léčbě poranění, akné, suché pokožky i vypadávání vlasů**.

Příjem vitamínu A je také **důležitý pro reprodukci**, kde se spolupodílí na správném vývoji spermií a vajíček. Zvýšený příjem vitamínu A odborníci doporučují i v průběhu těhotenství, kdy má pozitivní vliv na zdraví placenty. V neposlední řadě se vitamín A **spolupodílí na obraně před zvýšenou náchylností k infekcím**.

Jak se v tom vyznat

- **Vitamín A** - Označení pro několik strukturně podobných látek, které jsou důležité pro vývoj buněk, fungování metabolismu, imunity, zraku a reprodukce.
- **Retinoidy** - Aktivní formy vitamínu A, ke kterým patří mimo jiné retinol, kyselina retinová a retinal.
- **Retinol (A1)** - Retinol je jednou z přirozených forem vitamínu A. Má silné antioxidační účinky, hraje důležitou roli při reprodukční funkci a používá se v kosmetickém průmyslu ke zmírnění projevů stárnutí pleti a akné.
- **Retinal (A2)** - Retinal patří stejně jako retinol k aktivní formě vitamínu A. Je důležitý pro zrakové funkce a též se využívá v kosmetickém průmyslu.
- **Karotenoidy** - Skupina provitamínů, kterou organizmus štěpí a

mění na aktivní formy vitamínu A. Nejvýznamnějšími karotenoidy patřícími do skupiny vitamínu A jsou betakaroten, dále pak lutein a lykopen.

Vitamín A: Ani moc, ani málo

Vitamín A patří k vitamínům, jimiž je možné se při nadbytečné konzumaci předávkovat. Hypervitaminóza, tedy nadbytek vitamínu, vede k ukládání vitamínu A v játrech. Projevit se může bolestmi hlavy, apatií, nechutenstvím, zvracením, slabostí, poklesem hmotnosti, změnami na kůži, žloutenkou nebo osteoporózou. Předávkování je ve vyspělých zemích velmi málo časté, stejně jako nedostatek vitamínu A.

Doporučená denní dávka vitamínu A se liší. **U mužů se jedná o 900 mikrogramů/den a u žen 700 mikrogramů/den**, přičemž u vybraných skupin, například těhotných a kojících žen, doporučená denní dávka vitamínu A stoupá.

- **Nedostatek vitamínu A** může vést k olupování a suchosti kůže, očním změnám, šerosleposti, světloplachosti, nechutenství, zpomalení růstu, snížení imunitní odolnosti a poruchám krvetvorby a reprodukční funkce.

Zelená, žlutá a oranžová napoví

Zatímco u některých vitamínů je doporučený denní příjem těžké pokrýt jídelníčkem, v případě vitamínu A získáme dostatečné množství běžně dostupným **ovocem a zeleninou**. Při výběru je přitom možné řídit se jejich barevností.

- Zelená – špenát, brokolice, hrách, kapusta, řeřicha, salát
- Žlutá – mango, nektarinka, broskev
- Oranžová – mrkev, meruňka, papája, dýně
- Červená – rajče, meloun

Při dlouhodobé nadměrné konzumaci potravin bohatých na karotenoidy může dojít ke karotenémii, žlutému zbarvení kůže. Důvodem je fakt, že štěpení karotenoidů na vitamín A je pomalé. Jedná se ale o neškodný stav, který zmizí se snížením příjmu těchto látek.

Živočišné zdroje vitamínu A – přímá cesta

Jak již bylo uvedeno, karotenoidy obsažené převážně v zelenině a ovoci jsou provitamíny, nejsou tedy aktivními formami vitamínu A a tělo si z nich musí vitamín A vytvořit. **Zdrojem aktivních forem vitamínu A (retinoidů) jsou živočišné zdroje:**

- mléčné výrobky,
- rybí olej,
- játra,
- v menší míře také maso.

Vitamín A je poměrně odolný vůči tepelné úpravě, je ale citlivý k oxidaci. Proto při krájení používejte keramický nůž a při vaření omezte míchání na minimum. Raději zvolte vaření než pečení nebo smažení. Protože vitamín A je rozpustný v tucích, nezapomeňte přidat také rostlinný olej. Příjem karotenoidů můžete zvýšit také formou ovocných a zeleninových džusů a smoothie.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK567744/
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163725821001443

https://www.wikiskripta.eu/w/Vitamin_A
https://www.nzip.cz/clanek/1130-vitamin-a
https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2001/11/03.pdf

mléčné produkty antioxidanty betakaroten co jíst v těhotenství imunita lutein lykopen ovoce oxidační stres rybí olej vitamín A vitamíny rozpustné v tucích vnitřnosti vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin zdraví zdraví očí zdravý zrak zdroje vitamínu A zelenina

---

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