



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vitamínová abeceda](#) 28. 4. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín P - znáte ho, jen o tom nevíte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-P---znate-ho,-jen-o-tom-nevite__s20147x20554.html

Vitamín P je poměrně málo používaný výraz. Pravděpodobně vám bude více povědomé označení flavonoidy nebo budete znát rutin, jednoho ze zástupců této skupiny. Flavonoidy jsou důvodem, proč se říká, že sklenička červeného vína nebo hrnek zeleného čaje jsou zdravé. Kde je ještě najdete a proč by ve vašem jídelníčku neměly chybět?



Hned na začátek tohoto článku musíme uvést na pravou míru jednu věc. Vitamíny P nejsou přísně vzato vitamíny. Definice vitamínů je nepřesná, proto

se může lišit názor, co do této skupiny patří a co ne. Termínem „vitamíny“ se ale zpravidla označují látky, u nichž bylo prokázáno, že jsou pro život nepostradatelné a jejich nedostatek způsobuje závažné poruchy. Tuto podmínku flavonoidy nesplňují. Zároveň ale platí, že jejich příjem může být pro naše zdraví prospěšný.

Co je to vitamín P

Jako vitamín P označujeme skupinu flavonoidů, tedy několik tisíc přírodních sloučenin, které v přírodě nejčastěji najdeme v podobě pigmentů v rostlinách, květinách a plodech. Zodpovědné jsou za zářivě modrou, fialovou, zelenou, ale často také žlutou, oranžovou a červenou barvu tam, kde nejsou obecně známější [karotenoidy](#). Mezi nejznámější zástupce této skupiny každopádně patří například **rutin, hesperin, hesperidin, eriodictyol nebo quercetin**. Co mají společné je to, že jsou rozpustné ve vodě a naše tělo si je nedokáže vytvořit samo, musí je tak přijímat stravou.

Vitamín P v potravinách

Flavonoidy najdeme v mnoha potravinách, které máme běžně na talíři. Stačí, pokud budeme jíst stravu bohatou na ovoce a zeleninu. Vynikajícím zdrojem flavonoidů jsou



citrusové plody

- (převážně bílá část kůry)
- borůvky
- černý rybíz
- hrozny
- meruňky
- třešně
- kořenová zelenina
- lusky
- papriky
- rajčata
- šípky

- pohanka

Flavonoidy se v koncentrovanější formě nacházejí také například v červeném víně, zeleném čaji a sójových produktech. Pokud se podíváte ještě jednou na seznam potravin s vysokým obsahem flavonoidů, uvidíte, že jejich zařazení do jídelníčku je skutečně jednoduché.

Na co jsou dobré flavonoidy

Flavonoidy mají **silné antioxidační účinky**, působí ale jinak než běžné antioxidanty. Flavonoidy jsou jedinečné v tom, že se dobře vstřebávají, ale také **se rychle vylučují**. A **cizorodé látky a toxiny spolu s nimi**.

- Tím, že napomáhají k celkovému obrannému systému těla, mohou přispívat k ochraně před rakovinou, stárnutím, aterosklerózou, ischemickým poškozením, záněty a neurodegenerativními onemocněními (například Parkinsonova a [Alzheimerova choroba](#)). Epidemiologické studie dokonce prokázaly, že příjem flavonoidů nepřímo úměrně souvisí s úmrtností na ischemickou chorobu srdeční a výskytem infarktů.

Flavonoidy mají ještě jeden účinek, který ocení mnoho z nás. A to je pozitivní vliv na kvalitu žilního systému při chronickém žilním onemocnění (metličky, křečové žíly). I proto je obsahují dokonce i léky na předpis používané v boji s touto nemocí.



Jak flavonoidy pomáhají rostlinám?

Obsah flavonoidů je pro rostliny konkurenční výhodou. Flavonoidy rostliny chrání nejen proti patogenům a býložravcům, které odpuzují, ale také proti UV záření, vysokým nebo naopak nízkým teplotám i těžkým kovům. Stejně jako flavonoidy dokáží odpuzovat, mohou také přitahovat, a to ptáky i hmyz. Dodávají totiž rostlinám barvu, vůni i chuť jejím plodům.

Rutin – kdy ho užívat a kde se vyskytuje

Rutin je jedním ze známějších zástupců skupiny vitamínu P. I když, ruku na srdce, kdo z vás věděl, že do této skupiny vitamínů patří? Najdete ho hlavně v bobulovinách a citrusových plodech, ale také v léčivých bylinách. K dispozici je i ve formě doplňků stravy.

Rutin je látkou, jejíž účinky jsou poměrně podrobně prozkoumané. Díky tomu u ní byl objeven **antibakteriální, protizánětlivý, protinádorový, antivirový a antialergický efekt**. Potraviny, případně doplňky stravy, obsahující rutin jsou dále vhodné pro ty, kteří trpí **chronickým žilním onemocněním (metličky, křečové žíly), vysokým tlakem nebo zvýšenou hladinou cholesterolu**.

Navštivte náš speciál „[Vitamínová abeceda](#)“ a přečtěte si více o dalších důležitých vitamínech.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.fzv.cz/vitaminy/>

<https://www.kaloricketabulky.cz/vitamin/vitamin-p>

<https://www.mdpi.com/1420-3049/19/10/16240>

<https://www.ajprd.com/index.php/journal/article/view/44/43>

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-5235-9_9

<https://www.mdpi.com/1424-8247/14/11/1069>

<http://www.ceskachemie.cz/svet-chemie/chemie-pro-skoly/stredni-skoly/uvod-do-vita-minu#.ZDbKu3ZBzIU>

[Alzheimerova choroba](#) [ateroskleróza](#) [borůvky](#) [chronické žilní onemocnění](#)
[citrusy](#) [flavonoidy](#) [křečové žíly](#) [a metličky](#) [neurologické degenerativní](#)
[onemocnění mozku](#) [pohanka](#) [rajčata](#) [rutin](#) [vitamín P](#) [vitamíny rozpustné ve](#)
[vodě](#) [vysoký cholesterol](#) [vysoký krevní tlak](#) [zánět](#) [zelený čaj](#)

Copyright © 2024

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