

Vitamín B9 (kyselina listová, acidum folicum)

Autor *administratorius*

Vytvorené 05/02/2011 - 19:13

Definícia

Kyselina listová je nevyhnutná na bunkové delenie a tvorbu DNA, RNA, červených krviniek a telesných bielkovín, potrebná pre fungovanie nervového systému. Osobitne dôležitá pred počatím a počas ťarchavosti na prevenciu defektov nervového systému. Najčastejšie sa nachádza v pečeni, zelenej listovej zelenine, ružičkovom kely, brokolici, strukovinách, pšeničných klíčkoch a chlebe. Jej nedostatok vedie k málokrvnosti, poškodeniu čriev vedúcemu k poruche vstrebávania živín a poruchám hybnosti, spôsobuje brnenie a mravenie v končatinách. Nedostatok kyseliny v tehotenstve prispieva k poškodeniu plodu. Doporučuje sa preto pravidelné dodávanie tohoto vitamínu počas tehotenstva.

Nadbytok nie je toxický, ale môže maskovať nedostatok vitamínu B12 a vyvolávať kŕče u epileptikov. Denná doporučená dávka pre dospelých a mladistvých: 150-200 mcg, pre tehotné ženy: 260-280 mcg, pre deti vo veku 7-10 rokov: 100 mcg, 4-6 rokov: 75 mcg, 1-3 rokov: 25-50 mcg.

Výskyt

fyziológia, výživa, lekárstvo

Vitamín B9 (kyselina listová, acidum folicum)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopеды>)

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/vitam%C3%ADn-b9-kyselina-listov%C3%A1-acidum-folicum>