Vitamín B1 (thiamín)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:26*

Definícia

Vitamín B1 je nevyhnutný na získavanie energie zo sacharidov, tukov a alkoholu. Bráni v tele tvorbe toxických látok, ktoré môžu poškodzovať srdce a nervový systém. Organizmus ho získava z bravčoviny, pečene, srdca, obličiek, obilných klíčkov, obohatených obilnín, obohateného bieleho chleba, droždia, zemiakov, orechov a strukovín. Nedostatok sa prejavuje stratou chuti do jedla, zmätenosťou, opuchmi končatín, brnením v končatinách, stratou vnímania, nervovými poruchami, svalovou slabosťou a zväčšením srdca. Príznaky predávkovania nie sú sú známe, nakoľko vyššie dávky sú úplne vylúčované z tela.

Denná doporučená dávka pre dospelých: 0,9-1,5 mg pre mužov a 0,8-1,1mg pre ženy (vrátane tehotných žien), pre deti vo veku 3-14 rokov: 0,9-1,0 mg a vo veku 1-3 rokov: 0,3-0,7 mg

Výskyt

fyziológia, výživa

URL adresa zdroja:

https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADn-b1-thiam%C3%ADn