Vitamíny

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:33*

Definícia

Vitamíny predstavujú organickú zložku potravy, ktorá nie je stavebnou látkou ani zdrojom energie, ale je nevyhnutná pre život, zdravie a rast. Vitamíny patria teda medzi základné kamene nášho zdravia. Ľudské telo si väčšinu vitamínov nevie tvoriť samo, preto sú dôležitou súčasťou našej stravy. Zapájajú sa do celej škály procesov v mnohých systémoch ľudského organizmu. Väčšina z nich sa podieľa (ako súčasť enzýmov - urýchľovačov biochemických reakcií) na dôležitých procesoch látkovej premeny.
Každý vitamín má niekoľko špecifických úloh a jeho nedostatok (hypovitaminóza) môže viesť až k vážnym zdravotným problémom. Odborníci odporúčajú denné hodnoty živín, ktoré priemerný človek získava zo stravy. Sú známe ako "referenčný príjem potravy" a určujú množstvo živín, teda i vitamínov, dostačujúcich pre 97% celej populácie. Individuálne nároky každého jednotlivca sa však trocha líšia. Dojčatá, deti a dospievajúci majú špecifické potreby, rovnako ako rekonvalescenti a starší alebo chorí ľudia. Vitamíny sa klasifikujú podľa toho, či sú alebo nie sú rozpustné v tukoch a vo vode. Označovanie jednotlivých vitamínov písmenami latinskej abecedy má historický pôvod a poradie je dané iba časom, kedy boli objavené. Vitamíny A, D, E a K sú rozpustné v tukoch. Na rozdiel od vitamínov rozpustných vo vode nevylučujú sa z tela močom. takže ich nadmerný príjem predstavuje isté zdravotné riziko. Nadmerný príjem vitamínov rozpustných v tukoch vedie k tzv. hypervitaminóze. Osem vitamínov skupiny B a vitamín C (okrem B12) sú naopak vo vode rozpustné, v tele sa neukladajú do zásoby.

Výskyt

fyziológia, výživa

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/vitam%C3%ADny