

Vitamíny

esenciální látky potřebné v minimálním množství

funkce:

- koenzymy
- antioxidanty

Přehled

1. vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní)

Zkratka	Chemický název	Nejdůl. použití
Skupina A	Karotenoidy	Zrak
Skupina D	Kalciferoly	Pohybový aparát
E	Tokoferol	Plodnost
K	Ferochinon	Srážení krve

2. vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní)

Zkratka	Chemický název	Nejdůl. použití
B ₁	thiamín	svaly
B ₂	riboflavín	FAD - energie
B ₅	Kys. pantothenová	nervy
B ₆	pyridoxin	hemoglobin
PP	Kys. nikotinová, listová	NAD – energie, krev. obraz
B ₁₂	kobalamín	Metabolismus NK
H	biotin	Vlasy, kůže
C	Kys. askorbová	Redoxní systémy

Pojmy:

- hypervitaminóza – nadbytek vitamínů
- hypovitaminóza – nedostatek vitamínů
- avitaminóza – úplné chybění vitamínů