

# CO VĀ•TE A NEVĀ•TE O VITAMĀ•NECH - 1.

StĀ™eda, 30 kvĀ•ten 2018

O vlivu vĀ½Ā¼ivy na zdravĀ- se toho napsalo uĀ¼ tolik, Ā¼e dĀjvno byla pĀ™ekroĀ•ena mez podle ustĀjlenĀ©ho rĀ•enĀ- o noĀjenĀ- dĀ™Ā-vĀ- do lesa. MedicĀ-na prvniĀ- poloviny 20. stoletĀ- vklĀj dala do vitamĀ-nĀ- velkĀ© nadĀje. V prĀbĀhu dalĀjĀ-ch desetiletĀ- pĀ™ehnanĀ½ optimismus ĀĀsteĀ•nĀ vprchal a v nĀkterĀ½ch smĀrech se dostavilo rozĀarovĀjnĀ-. PĀ™Ā-Āina tkvĀ- hlavnĀ v tom, Ā¼e se Ā€žhospodaĀ™enĀ-Ā€ s bioaktivnĀ-mi lĀjtkami Ā™Ā-dilo chybnou taktikou podle zĀjsady Ā€žĀĀ-m vĀ-ce, tĀ-m lĀ©peĀ€ namĀ-sto tolikrĀjt osvĀdĀ•enĀ©ho Ā€žvĀjeho s mĀ-rouĀ€.

UkĀjzalo se, Ā¼e Ā€žpĀ™imĀ, Ā™enĀ©Ā€ mnoĀ¼stvĀ- zdravĀ- prospĀĀjnĀ©ho vitamĀ-nu nebo jinĀ© bioaktivnĀ- substance se zpravidla vĀ-cenĀjsobnou dĀjvkou pĀ™imĀ, Ā™enĀĀ nezvyĀjuje. TakovĀj Ā°mĀra bĀĀ¼nĀ nefunguje a mĀ Ā¼e vĀst i k pĀ™ekvapivĀ nechtĀnĀ½m opaĀnĀ½m vĀ½sledkĀm. NadmĀrnĀ½ pĀ™Ā-jem nĀkterĀ½ch vitamĀ-nĀ i minerĀlnĀ-ch lĀjtek mĀ Ā¼e naruĀjit dobĀ™e vyvĀĀenĀ½ metabolismus, vzĀjemnĀ½ pomĀr nejenom vitamĀ-nĀ a minerĀliĀ-, ale i ostatnĀ-ch Ā°Ā•astnĀ-kĀ lĀjtkovĀ© vĀ½mĀny.

## VitamĀ-n E

PatĀ™Ā- mezi antioxidaĀ•nĀ- vitamĀ-ny a zasahuje do Ā™ady metabolickĀ½ch procesĀ. Jeho hlavnĀ- Ā°lohou je ochrana organismu pĀ™ed poĀjkozenĀ-m volnĀ½mi radikĀily. ChrĀjnĀ- biologickĀ© membrĀjny nervĀ a svalĀ, respektive celĀ½ kardiovaskulĀjnĀ- systĀm pĀ™ed peroxidacĀ-. DĀjle pĀsobĀ- preventivnĀ proti nĀjdorovĀ©mu onemocnĀnĀ- zejmĀ©na prostaty a chrĀjnĀ- organismus pĀ™ed neĀ¼Āj doucĀ-mi vlivy pĀ™mi lĀ©Ā•enĀ- nĀjdorovĀ©ho onemocnĀnĀ- zĀjĀ™enĀ-m a chemoterapiĀ-. PĀ™Ā-tomnost dalĀjĀ-ch antioxidantĀ tuto ochrannou Āinnost podporuje. VitamĀ-n E se pĀ™mi tĀto aktivitĀ sĀjm oxiduje a do aktivnĀ- formy ho navracĀ- vitamĀ-n C. PĀ™ispĀ-vĀj tĀ©Ā¼ k optimĀjnĀ-mu vyuĀĀitĀ- vitamĀ-nu A.

Nedostatek vitamĀ-nu E se projevĀ- zkrĀcenĀ-m doby pĀ™eĀ¼Ā-vĀjnĀ- Ā•ervenĀ½ch krvinek, poruchou funkce vajeĀ•nĀ-kĀ a varlat. MĀ Ā¼e doĀ-t aĀ¼ k neplodnosti. DĀjle se mohou objevit poruchy nervĀ a svalĀ, poruchy chĀze a snĀ-Ā¼enĀ- obranyschopnosti organismu. PĀ™Ā-Āinou nedostatku vitamĀ-nu E mohou bĀ½t takĀ© poruchy vstĀ™ebĀjvĀjnĀ- tukĀ Āi chronickĀj onemocnĀnĀ-jater.

Ale naopak - pokud byste zkonsumovali dĀjvku vyĀjĀjĀ- neĀ¼ tĀ™mi gramy, mĀ Ā¼e se dostavit nevolnost, prĀjem, Ā°nava a svalovĀj slabost. CelkovĀ je ale vitamĀ-n E mĀjlo toxickĀ½. DlouhodobĀ© uĀ¼Ā-vĀjnĀ- vysokĀ½ch dĀjvek vĀjak mĀ Ā¼e vĀst ke zhorĀjenĀ©mu vstĀ™ebĀjvĀjnĀ- vitamĀ-nu K a tĀ-m ke snĀ-Ā¼enĀ- krevnĀ-srĀjĀ¼livosti. VitamĀ-n E je rozpustnĀ½ v tucĀ-ch. ZĀ-skĀjte ho pĀ™edevĀjĀ-m z rostlinnĀ½ch olejĀ, semen (sluneĀnice, sezamovĀj semena) Āi pĀjeniĀ•nĀ½ch zrn, mĀjku. Mnoho vitamĀ-nu E je v naklĀ-Ā•enĀ½ch semenech. Je v mlĀ©ce, mĀjsle, mase (vepĀ™ovĀ©m, hovĀzĀ-m, jĀjtrech a ledvinĀjch), rybĀjch, vejcĀ-ch, zeleninĀ, ovoci, v burskĀ½ch oĀ™Ā-ĀjĀ-ch, v sojovĀ½ch bobech, luĀjtĀninĀjch a listovĀ© zeleninĀ. BohatĀ½m zdrojem je ĀjpenĀjt nebo kadeĀ™Ājvek.

D@niela

