

CO VĀ•TE A NEVĀ•TE O VITAMĀ•NECH - 1.

StĀ™eda, 30 kvĀ•ten 2018

O vlivu vĀ½Ā¾ivny na zdravĀ- se toho napsalo uĀ¾ tolik, Ā¾e 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 vyprchal a v nĀkterĀ½ch smĀrech se dostavilo rozĀarovĀjnĀ-. PĀ™Ā-Āina tkvĀ- hlavnĀ v tom, Ā¾e se ĀĚzhospodaĀ™enĀ-Āœ s bioaktivnĀ-mi lĀjtkami Ā™Ā-dilo chybnou taktikou podle zĀsady ĀĚĀ-m vĀ-ce, tĀ-m lĀœpeĀœ namĀ-sto tolikrĀjt osvĀdĀ•enĀ©ho ĀĚzĀjeho s mĀrouĀœ.

UkĀjzalo se, Ā¾e

ĀĚz pĀ™imĀ, Ā™enĀ©Āœ mnoĀstvĀ- zdravĀ- prospĀĀjnĀ©ho vitamĀ-nu nebo jinĀ© bioaktivnĀ- substance se zpravidla vĀ-cenĀsobnou dĀjvkou pĀ™imĀ, Ā™enĀ nezvyĀjuje. TakovĀj ĀmĀra bĀĀnĀ nefunguje a mĀ Ā¾e vĀst i k pĀ™ekvapivĀ nechtĀnĀ½m opaĀnĀ½m vĀ½sledkĀm. NadmĀrnĀ½ pĀ™Ā-jem nĀkterĀ½ch vitamĀ-nĀ i minerĀlnĀ-ch lĀjtek mĀ Ā¾e naruĀjit dobĀ™e vyvĀĀenĀ½ metabolismus, vzĀjemnĀ½ pomĀr nejenom vitamĀ-nĀ a minerĀliĀ-, ale i ostatnĀ-ch ĀĀastnĀ-kĀ lĀjtkovĀ© vĀ½mĀny.

VitamĀ-n E

PatĀ™Ā- mezi antioxidaĀ•nĀ- vitamĀ-ny a zasahuje do Ā™ady metabolickĀ½ch procesĀ. Jeho hlavnĀ- Ālohou je ochrana organismu pĀ™ed poĀjkozenĀ-m volnĀ½mi radikĀly. 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 neĀĀj doucĀ-mi vlivy pĀ™mi lĀœenĀ- 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©Ā¾ k optimĀjnĀ-mu vyuĀĀitĀ- vitamĀ-nu A.

Nedostatek vitamĀ-nu E se

projevĀ- zkrĀcenĀ-m doby pĀ™eĀ¾Ā-vĀjnĀ- ĀervenĀ½ch krvinek, poruchou funkce vajeĀ•nĀ-kĀ- a varlat. MĀ-Ā¾e doĀ-t aĀ¾ k neplodnosti. DĀjle se mohou objevit poruchy nervĀ- a svalĀ-, poruchy chĀze a snĀ-Ā¾enĀ- obranyschopnosti organismu. PĀ™Ā-Āinou nedostatku vitamĀ-nu E mohou bĀ½t takĀ© poruchy vstĀ™ebĀjvĀjnĀ- tukĀ- Āi chronickĀj onemocnĀnĀ-jater.

Ale naopak - pokud byste

zkonzumovali dĀjvku vyĀjĀjĀ- neĀ¾ tĀ™mi gramy, mĀ Ā¾e se dostavit nevolnost, prĀjem, Ānava a svalovĀj slabost. CelkovĀ je ale vitamĀ-n E mĀjlo toxickĀ½. DlouhodobĀ© uĀĀĀ-vĀjnĀ- vysokĀ½ch dĀjvek vĀjak mĀ Ā¾e vĀst ke zhorĀjenĀ©mu vstĀ™ebĀjvĀjnĀ- vitamĀ-nu K a tĀ-m ke snĀ-Ā¾enĀ- krevnĀ-

srĀjĀ¾livosti. 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 mlĀœce,

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

