

# Vitamín A

---



## Co umí vitamín A?

Vitamín A se podílí na veškerých hlavních funkcích lidského organismu. Je **nutný pro zdravý vzhled pokožky, pleti i očí**. Je **potřebný pro správnou funkci pohlavních žláz**. Společně se zinkem **pomáhá při prevenci a léčbě rakoviny**.

## Když máme nedostatek vitamínu A...

Nejnámějším projevem nedostatku vitamínu A je **svědící "husí kůže" na ramenou, loktech, nohách či v podkolení**. Nedostatek tohoto vitamínu také mnohdy způsobuje **problémy s menstruací a plodností**. Bývá **příčinou šerosleposti, pálení pod víčky, přecitlivělosti na světlo** apod. U **malých dětí může zbrzdit vývoj a růst**.

Vitamín A **patří mezi vitamíny rozpustné v tucích, to znamená, že si z něj tělo dokáže udělat zásobu**. Ale pozor, na druhé straně hrozí, že **kdybychom to s jeho příjmem přehnali, mohly by se objevit vedlejší účinky**, které by přímo ohrozily naše zdraví - například padání vlasů, suchá a žlutavá kůže, nevolnosti, zvětšená játra. To bychom však museli vitamín A užívat v podobě léků po dobu několika měsíců v desetinasobné míře doporučené denní dávky, která u dospělého člověka činí přibližně 0,8 mg. Jednorázově by musela být dávka až stonásobná. **Z jídla je předávkování fakticky nemožné**.

# Kde je vitamín A obsažen?

Vitamín A získáváme z živočišných zdrojů, jako jsou játra, žloutky a rybí tuk. Jeho provitamin karoten však ze zdrojů rostlinných (mrkev, petržel, jeřabina, paprika, špenát...). Tento vitamín je rozpustný v tucích, škodí mu zdlouhavé tepelné úpravy a denní světlo.

## Živočišné zdroje vitamínu A:

Játra, mléko a mléčné výrobky, vaječný žloutek, ryby, tresčí játra, rybí tuk

## Beta-karoten to jistí

**Beta-karoten je tzv. provitamin, ze kterého si naše tělo vitamín A vytváří.** Pokud se beta-karoten dostane do našeho organismu (zvláště prostřednictvím ovoce a zeleniny), tak se tělo samo rozhodne, zda ho přijme a vytvoří z něj vitamín, podle toho, jaká je zrovna hladina vitamínu A v organismu. Jestliže je ho dostatek, tělo ho jako vitamín A nepřijme.

**Beta-karotenem se nelze na rozdíl od hotového vitamínu A předávkovat, neničí se vařením a kromě toho působí velmi antioxidačně i proti volným radikálům a ochraňuje pokožku před negativními účinky slunečního záření.** Nejvíce ho obsahují ovoce a zelenina zabarvené do červena či oranžova.

## Rostlinné zdroje vitamínu A ve formě provitamínu :

- zelenina - mrkev, petrželová a celerová nať, rajčata, paprika, špenát, kopr, červená řepa
- ovoce - meruňky, švestky, ananas, broskve, mandarinky, mango, meloun aj.

**A pokud byste těchto přírodních zdrojů měli málo, můžete beta-karoten užívat i v tabletách. Seženete je i v prodejnách COOP, a to pod značkou Naše zdraví.**

