

Vitamíny skupiny B



„Béčka“ tvoří celou skupinu vitamínů. Nedostatek některého z nich se může dost ošklivě podepsat na našem zdravotním stavu. Každý z nich má vliv na trochu jinou část lidského zdraví. Společnou mají především **rozpustnost ve vodě**. Díky tomu **nehrozí tak velké riziko předávkování** jako u jiných druhů vitamínů. Naše tělo si je **neumí samo vyrobit**, naštěstí je však získáváme z **mnoha potravin**.

Vitamín B1

Vitamín **B1** neboli **thiamin** má především vliv na **nervový systém a duševní rovnováhu**. Štěpí také cukry na glukózu poskytující energii nejen mozku. Dále **brání únavě a zlepšuje náladu**.

Nedostatečný příjem thiaminu může způsobit **nemoc beri-beri** projevující se **vyčerpaností, nechutenstvím, srdečními obtížemi, podrážděností a celkovou nervozitou**. V našich podmínkách je jeho nedostatek způsobující vážnější problémy vzácný.

Hlavními zdroji vitamínu B1 jsou neloupané **obiloviny, pivovarské kvasnice, brambory, med, rajčata, zelí, květák a brokolice**. Mezi živočišné zdroje patří **játra, ledviny, srdce a vepřové maso**.

Průměrná denní doporučená dávka vitamínu B1 je 1,2 mg.

Vitamín B2

Vitamín **B2** neboli **riboflavin** souvisí s aktivitami různých **enzymů podílejících se na štěpení a využití živin**. Důležitý je také pro **kůži, oči a funkci srdce a dalších orgánů**. Zvýšenou potřebu riboflavinu mají **těhotné ženy, pacienti léčení se antibiotiky a lidé s problémy se štítnou žlázou, cukrovkou**

a některými dalšími onemocněními.

Nedostatek tohoto vitamínu se projevuje například **záněty ústních koutků, rtů, jazyka nebo spojivek**

Hlavními zdroji vitamínu B2 jsou **kvasnice, játra, mléko, ryby, luštěniny, vejce, hovězí maso, vepřové maso** atd.

Denní doporučená dávka riboflavinu je 1,5 mg.

Vitamín B3

Vitamín B3 (neboli niacin) je důležitý pro **uvolňování energie z potravy**, především ze **sacharidů**. Svou roli hraje při **výživě mozku, cukrovce a vliv má i na krevní oběh a psychiku**

Vážným důsledkem nedostatku vitamínu B3 je pelagra projevující se **únavou, nechutenstvím nespavostí, záněty kůže, demencí**. U nás se objevuje méně a v nerozvinuté formě.

Podstatnými přírodními zdroji vitamínu B3 jsou **ryby, libové maso, pivovarské kvasnice, tuňák, fazole, játra, výrobky z celozrnné pšenice, obilné klíčky, vejce, avokádo, datle, fíky, švestky, semena slunečnice** a další.

Denní doporučená dávka je 16 mg.

Vitamín B5

Vitamín **B5 neboli kyselina pantothenová** je podstatná pro náš metabolismus. Podílí na **trávení cukrů, tuků i bílkovin. Pozitivní vliv má i na vlasy, nehty a kůži**

V našich podmínkách není běžný vážnější nedostatek vitamínu B5. Už proto, že se nachází téměř ve všech potravinách. Nedostatek by se projevoval **křečemi v nohách, nespavostí, nechutenstvím, depresemi** atd.

Vyskytuje se v zelenině, ovoci, nejrůznějších ořechách, zrninách, semenech.

Denní doporučená dávka je 6 mg.

Vitamín B6

Vitamín B6 neboli pyridoxin označuje **tři sloučeniny pyridinových derivátů - pyridoxol, pyridoxal a pyridoxamin**. Účinnou formou pyridoxinu je pyridoxalfosfát. Svou roli sehrává při metabolismu bílkovin a sacharidů, je **prevencí proti nervovým onemocněním**, pomáhá při **premenstruačním syndromu** atd.

Nedostatek vitamínu B6 se projevuje **kožní vyrážkou, vyhlazeným jazykem, který pálí, bolavými koutky, ale také změnou nálady, únavou** a dalšími příznaky. Zpravidla ti, kterým chybí B6, trpí celkově nedostatkem komplexu vitamínů B.

Z přírodních zdrojů můžeme tento vitamín čerpat z **jater, vepřového masa, ryb, luštěnin, vajec, banánů, brambor, droždí, zelí, kapusty, mrkve, ořechů** a dalších potravin.

Průměrná doporučená denní dávka je 2 mg .

Vitamín B7

Vitamín B7 neboli biotin je **podstatný pro metabolismus aminokyselin a mastných kyselin**. Má pozitivní vliv na **metabolismus, nervovou soustavu, pokožku, nehty a vlasy**. Patří mezi méně známé vitamíny a jeho nedostatek není častý.

Největší zásobárnou biotinu jsou **jedlé kaštiny a játra, následují luštěniny, ledvinky, arašídy, mléko, sója, rýže, ovesné vločky, vodní melouny a vaječné žloutky**. Dobrým zdrojem je také **materí kašička, ananas, maliny a houby**.

Denní doporučená dávka představuje cca 200 µg.

Vitamín B9

Vitamín B9 neboli kyselina listová je **podstatná pro syntézu nukleových kyselin a při krvetvorbě**. Její zvýšená konzumace se doporučuje především **těhotným ženám a ženám, které se chystají otěhotnět**. Podílí se totiž na normálním vývoji a růstu plodu.

Vyskytuje se zejména **v listové zelenině**, k dalším významným zdrojům patří **luštěniny, ovesné vločky, sušené datle a fíky, celozrnné pečivo, droždí, játra či ledvinky**. Pozor, vařením se ničí!

Denní doporučená dávka je 0,20 mg, těhotné ženy potřebují 0,40 mg a kojící 0,30 mg kyseliny listové denně.

Vitamín B12

Vitamín B12 neboli kobalamin má **vliv na naši krvetvorbu, nervový systém a tvorbu buněčných membrán**. Nedostatek vitamínu B12 může **způsobit hubnutí, chudokrevnost, zhoršovat paměť či svalovou koordinaci** a projevuje se i dalšími obtížemi.

Skrývá se **v mléčných výrobcích, vejcích, játrech**.

Průměrná doporučená denní dávka vitamínu B12 je 1 mg.

B-komplex

Pokud ve vaší stravě chybí jednotlivé vitamíny B, můžete užívat **tablety, které v sobě všechna "béčka" obsahují - tedy B-komplex**. Ten najdete i **v prodejnách COOP pod značkou Naše zdraví**.

