

Název	Denní doporučená dávka	Zdroj
Vitamin C (kyselina askorbová) SACHARID- DERIVAT	50-70 mg	syrové ovoce a zelenina
Vitamin D (vitamin antirachitický) Heroid	400 m. j.	rybí tuk; po ozáření ultrafialovou částí slunečních paprsků vzniká v malém množství i v kůži
Vitamin E (tokoferol) der. tokolu	5-20 mg	obilné klíčky
Biotin (vitamin H) HETEROCYKL	0,15-0,3 mg	kvasnice, játra, ledviny; k úhradě přispívá biosyntéza ve střevě
Vitamin K (vitamin antihemoragický) der. NAFTOCHINONU	1 mg	listové zeleniny, kvasnice; v tlustém střevě je tvořen činností mikroorganismů (<i>Bacterium coli</i>)

Význam	Projevy nedostatku	Poznámka
katalyzuje oxidaci živin, udržuje dobrý stav vaziva a chrupavek, podporuje tvorbu protilátek	únava, snížená odolnost proti nakažlivým nemocem, krvácení, vypadávání zubů; při avitaminóze vzniká smrtelné onemocnění kurděže (skorbut)	předávkování C vitamínem může být i zdraví škodlivé
podílí se na řízení metabolismu vápníku a fosforu v těle	ztrácí-li organismus vápník a fosfor, snaží se jej nahradit z kostí; za vývoje vzniká křivice, v dospělosti měkčení kostí (RACHITIS)	hypervitaminóza D vede k ukládání vápníku v ledvinách, srdci, stěnách cév a může až ohrozit život organismu
podporuje činnost pohlavních žláz a správný průběh těhotenství	některé gestační poruchy	
je ve všech živočišných buňkách, podporuje jejich růst a dělení	záněty kůže, atrofie papil jazyka, únava, deprese, svalové bolesti, nechutenství	
oxidoreduktáza; významný pro tvorbu protisrážlivé látky protrombinu	krvácení do tkání a tělesných dutin; krvácení do mozku může být příčinou smrti	

ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVIN

Ve 100 g	kJ	Ve 100 g	kJ
hovzí maso	500	vločky ovesné	1 640
telecí maso	500	ryže	1 340
vepřové maso	600	houška	1 130
játra	540	chléb žitný	1 040
mozek	490	nudle, zavářky	1 500
salám	2 350	čočka	1 420
kuře	520	hrách žlutý	1 380
husa	2 050	hrách vařený	290
šunka uzená	1 670	sójové boby	1 780
mléko kravské	280	cukr hroznový	1 890
mléko sbírané	170	káva žitná	1 330
podmáslí	150	káva zrnková	0
smetana sladká	520	brambory loup.	400

Ve 100 g	kJ	Ve 100 g	kJ
jogurt	230	hrášek zelený	340
tvarož měkký	410	fazole	150
sýr smetanový	1 340	květák	130
ementál	1 770	kapusta	150
vejce (celé 50 g)	310	mrkev	100
máslu čerstvé	3 280	rajčata	110
sádlo vepřové	3 870	salát hlávkový	70
olej olivový	3 870	špenát	30
mouka ječná	1 500	zeli	100
mouka ovesná	1 650	jablka	250
mouka pšeničná	1 250	bilá vína	250
mouka žitná	1 480	rum	1 350

PŘEHLED VITAMÍNŮ

Název	Denní doporučená dávka	Zdroj
Vitamin A (retinol, azeroftol) <i>Retaderfen</i>	5 000 m. j. 1,8–2 mg retinolu	mléčný tuk, vaječný žloutek, játra, rybí tuk i maso; zdrojem provitaminů, tj. karotenů, je barevná zelenina, zejména mrkev
Vitamin B ₁ (thiamin, aneurin) <i>NETER.</i>	1,5 mg	obiloviny (zejména kličky), kvasnice, játra, vepřové maso
Vitamin B ₂ (riboflavin, laktoflavin)	1,8 mg	mléko, maso, kvasnice
Vitamin B ₃ (kyselina pantotenová) <i>PER-K. HASELLE</i>	7–10 mg	játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, mléko, vejce
Vitamin B ₄ (pyridoxin)	2 mg	kvasnice, obilné kličky, mléko, luštěniny
Kyselina nikotinová (vitamin PP, niacin) <i>Netoaphl.</i>	15–20 mg	játra, ledviny, maso, kvasnice, houby
Kyselina listová (folová) <i>NETEROCYKL.</i>	0,5–1 mg	listové zeleniny, játra
Vitamin B ₁₂ (kobalamin)	0,001 mg	játra, maso; činnost bakterií se také tvoří ve střevě

TABULKA 2

Význam	Projevy nedostatku	Poznámka
zajišťuje vidění – tvoří oční purpur, podílí se na tvoření bílkovin v kůži a ve sliznicích	šeroslepost až slepota, rehovalění kůže a sliznice, ucpávání vývodů sléz, postižení skloviny i zuboviny	nebezpečí hypervitaminózy z pře- dávkování (bolest hlavy, koliky, průjem)
zasahuje především do metabolismu cukrů, zejména v centrálním nervstvu a ve svalích; podporuje činnost trávicího ústrojí	zvýšená únavnost, sklon ke křečím svalstva, srdeční a trávicí poruchy, dispozice k zánětlivým nervů až onemocnění beri-beri	
jako účinná složka tzv. žlutého dýchacího fermentu je v každé buňce, kde se účastní oxidace živin	zardělost a pařivost jazyka, zduření rtů, bolavé koutky, poruchy sliznice hltanu a hrtanu	v 1 litru mléka je okolo 1 mg
má účast v oxidoredukčních a umožňuje syntézu bílkovin; jako koenzym A má centrální postavení v metabolismu	různé degenerace; u člověka pálení chodidel	je ve všech tkáních
podporuje účinek vitaminů B ₁ a B ₆	pomalé hojení zánětů, zhoršení regenerace sliznic	
klíčová pro syntézu ribonukleových kyselin a bílkovin	záněty kůže, celková sešlost, poškození mozku	
zasahuje do metabolismu aminokyselin, je nutná pro tvorbu červených krvinek	chudokrevnost	
nutný pro udržení normální krev tvorby	„zhoubná“ chudokrevnost	ke vsařebávání vitamínu B ₁₂ je nutná přítomnost tzv. vnitřního faktoru