Hormóny

= látky bielkovinovej povahy,ich funkciou je regulovať deje v organizmoch, sú vylučované do krvi, po vykonaní funcie sa hormón rozpadne!!!!!

* tvoria sa v endokrinných žľazách v tele

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| žľaza | hormón | Porucha |
| pankreas | Inzulín, glukagón |  |
| Týmus=detská žľaza |  |  |
| Štítna žľaza | Tyroxín, tyronín | Zväčšenie š.žľ. pri nedostatku=struma |
| Vaječníky a semenníky | Estrogény, progesterón a testosterón |  |
| nadobličky | Adrenalín, noradrenalín |  |
| Lôžko |  |  |
| podlôžko |  |  |

Vitamíny

* sú katalyzátory chemických reakciách

Nedostatok vitamínu = hypovitaminóza

Nadbytok vitamínu= hypervitaminóza

Úplná absencia vitamínu = avitaminóza

Rozpustné vo vode = hydrofilné – C, B,

Rozpustné v tukoch = lipofilné – D, E, K, A - hrozí predávkovanie!!!!!

Niektoré vitamíny neprijúmame hotové, vznikajú v našom tele z provitamínov – A z betakaroténu, D – z ergosterolu ožiarením UV žiarením

Ochorenia z nedostatku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| vitamín | zdroj vitamínu | Ochorenie z nedostatku |
| A | mrkva,paradajky, marhule | šeroslepota |
| B1 |  | beri- beri = kŕčové bolesti svalov |
| B6 |  | Znížená imunita, nervové poruchy |
| B12 |  |  |
| C | Šípky, kyslá kapusta, citrusy, zemiaky, jablká, červené ríbezle | skorbut=krvácanie ďasien  znížená imunita |
| D |  | krivica=rachitis |
| K | Špenát, listová zelenina | anémia=chudokrvnosť, porucha zrážania krvi |
| E | Klíčky, orechy, slnečnicové semienka | vyčerpanosť, neplodnosť |

TOP POTRAVINY ako zdroj vitamínov: marhule, brokolica, banány, avokádo, špenát, droždie, pečienky, ryby, orechy + mliečne výrobky, mäso, strukoviny

Denne by sme mali zjesť aspoň 3 druhy ovocia/zeleniny.