

Vitamin A

Vitamin A – obecná charakteristika

Vitamin A patří mezi vitaminy rozpustné v tucích. Jedná se vlastně o skupinu látek s podobným chemickým složením, z nichž nejdůležitější je retinol. Dál sem patří rostlinné karotenoidy, které jsou biochemickým předstupněm vitaminu A, z nichž si lidské tělo dokáže vitamin A vyrobit. Karotenoidy se také podílejí na žlutočerveném zabarvení některých rostlin – mrkev neboli karotka se zde přímo nabízí.

Vitamin A má příznivý vliv na správné vidění, podporuje růst, správný vývoj buněk sliznic, kostí a krevetvorbu. Brání rozvoji některých nádorů. Podporuje hojení ran, popálenin a vředů.

Kde vitamin A naleznete?

Naleznete ho v potravinách živočišného původu (játra, vaječný žloutek, mléčné výrobky) nebo v ovoci a zelenině, kde má formu provitaminů – karotenoidů (mrkev, petržel, zelená kapusta, dýně, paprika, rajčata, špenát, meruňky apod.)

Nedostatek vitaminu A se projevuje lámavostí nehtů, suchými vlasy, šeroslepostí, kožními vyrážkami, poruchami obranyschopnosti. Dochází k vysychání sliznic, včetně očí. V zemích třetího světa je avitaminóza A jednou z nejčastějších příčin slepoty a celkového poškození organismu u dětí.

Doporučené denní dávky vitaminu A jsou: Děti do 3 let – 0,4mg; děti 4-6 let – 0,5mg; děti 7-10 let – 0,7mg; nad 10 let – 1 mg. Těhotné ženy – 1,2 mg; kojící ženy 1,6 mg.

Přečtěte si také:

[Zdraví i na Vánoce](#)

[BIO trend](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)



© MindSoft s.r.o.

Koučink v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

www.mujkouc.cz www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky. Porušení autorského zákona je zakázáno pod pokutou 1.000.000 Kč

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)