Příloha č. 1: Tabulka vitamínů a minerálů v jednotlivých pokrmech s jejich účinky na lidský organismus

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VITAMÍNY V POTRAVINÁCH | | | | |
| VITAMÍN | POTRAVINOVÝ ZDROJ | MNOŽSTVÍ DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY (DLE VYHLÁŠKY Č. 450/2004 SB.) | ÚČINEK NA ORGANISMUS | AVITAMINÓZA |
| vitamín A  (karoten) | klíčená vojtěška, mrkev, zelenina žluté  a oranžové barvy, petržel, meruňky, tykev, listová zelenina | 800 µg, je obsaženo cca v 50 g mrkve, ale ze zeleniny se téměř nelze předávkovat | udržuje dobrý stav pokožky zubů a sliznic, zraku, zvyšuje odolnost proti infekcím | šeroslepost, trvalý nedostatek pak vede ke zhoršování až ztrátě zraku, svědění a rudnutí víček, vyvolává vyrážky  a puchýřky zkeratizovaných buněk a odlupující se nehty, projevuje se suchou sliznicí, boláky v ústech, dýchacími potížemi a urogenitálními potížemi |
| vitamín B1  (thiamin) | luštěniny, listová zelenina, ořechy, semena, např. slunečnice, dýně, celá obilná zrna | 1,5 mg, je obsaženo cca v 200 g celozrnných obilovin, 200 g mandlí, 500 g hovězích jater | působí proti únavě, dále působí příznivě na nervový systém, podporuje funkci štítné žlázy, ovlivňuje paměť, chuť k jídlu a činnost střev | nespavost, špatná koncentrace, podrážděnost a nervová labilita, nedostatečná funkce srdce |
| vitamín B2  (riboflavin) | kvasnice, játra, ledviny, mandle, řasy, listová zelenina, houby, celá obilná zrna, sójové produkty | 1,5 mg, je obsaženo cca v 80 g sušeného mléka, 700 g špenátu, 700 g fazolí nebo 50 g jater | zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá růstu a vývoji, zlepšuje pokožku a zrak | snížená imunita, vyrážky na kůži, nervová labilita a podrážděnost, blednutí sliznic |
| vitamín B3  (niacin) | mořská řasa kelp, pšeničná mouka, listová zelenina, houby, arašídy, fazole, ořechy, sezamová a slunečnicová semena, obiloviny | 17 mg, je obsaženo cca v 150 g jater, 150 g arašídů, 170 g pšeničné mouky | podporuje psychické zdraví a nervový systém, zvyšuje chuť k jídlu, udržuje funkci nadledvinek | nespavost, podrážděnost, poruchy soustředěnosti, zánět jazyka, zánět dutiny ústní, nevolnosti, zvracení, zácpy, průjmy, křečovité bolesti břicha |
| vitamín B6  (pyridoxin) | droždí, zvířecí vnitřnosti, vepřové, drůbeží a rybí maso, pšeničné klíčky,  cereálie, celozrnné produkty, sójové boby, brambory, zelí, kukuřice, mrkev, banány, zelené fazole, hrách, sýr, mouka | 1,7 mg, je obsaženo cca v 100 g sójových bobů, 200 g hovězích jater, 500 g banánů, 400 g tresky | podporuje činnost srdce a ostatních svalů | vyrážky v oblasti nosu, očí a rtů, záněty v ústech (glositida) a na rtech (cheilóza), anémie, nespavost, přecitlivělost  a četné neurologické symptomy, tvorba kamenů v močovém traktu |
| vitamín B12  (kyanokobalamin) | pouze v potravinách živočišného původu, játra, maso teplokrevných živočichů, rybí maso, vejce, mléko a sýry | 1–2 µg, je obsaženo cca v 100 g hovězího masa, 5 vejcích, 140 g šunky, 300 dcl mléka | chrání nervové buňky před degenerací, pomáhá vzniku červených krvinek, zlepšuje paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku srdečních chorob | bledost kůže a sliznic, zánět jazyka, únava, nedostatečná pohyblivost a závratě, degenerace určitých úseků míchy |
| vitamín C  (kyselina askorbová) | brokolice, kapusta, květák, ovoce, řeřicha, petrželka | 100 mg; je obsaženo cca v 10 g křenu, 8 g papriky, 50 g hrášku, 50 g ředkviček, 1 l moštu | povzbuzuje růst a vývoj, udržuje šlachy, klouby, zuby, dásně, zvyšuje odolnost vůči infekcím; důležité jsou jeho antioxidační účinky | únava, snížená vitalita, mentální poruchy, náchylnost k infekčním onemocněním, zpomalená rekonvalescence, špatné hojení ran |
| vitamíny skupiny D  (kalciferoly) | ryby, houby, sluneční záření | 5 µg, je obsaženo cca v 80 g vaječného žloutku, 200 g hřibů, 2 g rybího tuku, 100 g ryb, 8 g kakaového prášku | podporuje vývoj kostí a zubů | poruchy růstu kostí a zubů, parodontóza, srdeční arytmie, křeče |
| vitamín E | listová zelenina, ořechy, semena, rostlinný olej, celá obilná zrna | 12,5 mg, je obsaženo cca v 60 g ořechů, 500 g špenátu, 40 g hrášku, 50 g piškotů | kladný vliv na rozmnožování, podporuje srdeční činnost a zpracování mastných kyselin, nejdůležitější antioxidant, pomáhá zpomalovat stárnutí | stárnutí kůže a tkání, svalové úbytky, poškození neuronů |
| vitamíny skupiny K | výhonky vojtěšky, listová zelenina, mořské řasy, zelenina, celá obilná zrna | 100 µg, je obsaženo cca v 500 g brambor, 60 g brokolice, 200 g chřestu, 190 g olivového oleje | podporuje krevní srážlivost, snižuje riziko krvácení | snížení srážlivosti krve |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MINERÁLY V POTRAVINÁCH | | |
| MINERÁL | POTRAVINOVÝ ZDROJ | ÚČINEK NA ORGANISMUS |
| draslík | luštěniny, zelí, jedlé kaštany, sušené ovoce, listová zelenina | udržuje rovnováhu minerálů, stálou hmotnost a svalové napětí |
| fosfor | luštěniny, ovoce, ořechy, tykvová a dýňová semena, slunečnicová semena, zelenina | pomáhá při růstu kostí, zubů, vlasů, nervových tkání, podílí se na zpracování tuků a polysacharidů |
| chlór | celer, hlávkové zelí, hlávková kapusta, pastinák, ředkvička, mořské řasy | pomáhá trávení a vyprazdňování, podporuje normální srdeční činnost |
| jód | ryby, listová zelenina, mořské řasy, zelenina | stimuluje činnost štítné žlázy, trávení, důležitý pro růst a vývoj |
| sodík | salátová okurka, křen, listová zelenina, maso, kořenová zelenina, mořské řasy, sezam | pomáhá trávení, vylučování oxidu uhličitého, udržuje rovnovážný stav tělních tekutin a stálou srdeční činnost |
| vápník | mandle, bílá ředkev, mořská řasa dulke, kapusta, listové řasy, ořechy, sezam, sója, sójové produkty | pomáhá při vývoji kostí a zubů, reguluje srdeční rytmus a rovnováhu minerálů v těle |
| železo | luštěniny, ovoce, mořská řasa kelp, listová zelenina, ořechy, semena | je součástí hemoglobinu a myoglobinu, pomáhá navazovat kyslík a dopravovat k buňkám, zabraňuje chudokrevnosti |