

Obsah

Úvod	9
Literatura	17
1 Vitamin A a jeho provitaminy.	19
1.1 Vitamin A	19
Obsah vitaminu A v potravinách.	19
Doporučený příjem vitaminu A	20
Hodnocení nutričního stavu	21
Fyziologické a metabolické aspekty	22
1.2 β -karoten	27
Obsah β -karotenu v potravinách.	28
Doporučený příjem β -karotenu a jeho fyziologická využitelnost v organismu	28
Hodnocení nutričního stavu	30
Fyziologické a metabolické aspekty	31
1.3 Lykopen	35
Obsah lykopenu v potravinách	35
Fyziologická využitelnost lykopenu v organismu a hodnocení nutričního stavu	35
Fyziologické a metabolické aspekty	37
1.4 Ostatní karotenoidy	40
Literatura	41
2 Vitaminy skupiny D – kalciferoly	47
Obsah vitaminu D v potravinách.	48
Doporučený příjem vitaminu D	48
Stanovení nutričního stavu	50
Fyziologické a metabolické aspekty	51
Literatura	53
3 Vitamin E	55
Obsah vitaminu E v potravinách.	56
Doporučený příjem vitaminu E	56

	Hodnocení nutričního stavu	58
	Fyziologické a metabolické aspekty	60
	Literatura	64
4	Vitaminy skupiny K	67
	Obsah vitaminů K v potravinách	68
	Doporučený příjem vitaminů K	68
	Stanovení nutričního stavu	70
	Fyziologické a metabolické aspekty	70
	Literatura	73
5	Vitamin B₁ – tiamin	75
	Obsah vitaminu B ₁ v potravinách	75
	Doporučený příjem vitaminu B ₁	76
	Hodnocení nutričního stavu	76
	Fyziologické a metabolické aspekty	78
	Literatura	81
6	Vitamin B₂ – riboflavin	83
	Obsah vitaminu B ₂ v potravinách	84
	Doporučený příjem vitaminu B ₂	84
	Hodnocení nutričního stavu	86
	Fyziologické a metabolické aspekty	87
	Literatura	90
7	Vitamin B₆ – pyridoxin	93
	Obsah vitaminu B ₆ v potravinách	93
	Doporučený příjem vitaminu B ₆	94
	Hodnocení nutričního stavu	95
	Fyziologické a metabolické aspekty	96
	Literatura	98
8	Vitamin B₁₂ – kyanokobalamin.	101
	Obsah vitaminu B ₁₂ v potravinách	102
	Doporučený příjem kyanokobalaminu	103
	Hodnocení nutričního stavu	103
	Fyziologické a metabolické aspekty	104
	Literatura.	107

9 Kyselina listová	111
Obsah kyseliny listové v potravinách	111
Doporučený příjem kyseliny listové	113
Hodnocení nutričního stavu	113
Fyziologické a metabolické aspekty	114
Literatura.	117
10 Kyselina nikotinová a její amid	119
Obsah kyseliny nikotinové v potravinách	120
Doporučený příjem kyseliny nikotinové	120
Hodnocení nutričního stavu	121
Fyziologické a metabolické aspekty	122
Literatura.	123
11 Kyselina pantotenová.	125
Obsah kyseliny pantotenové v potravinách.	125
Doporučený příjem kyseliny pantotenové	126
Hodnocení nutričního stavu	127
Fyziologické a metabolické aspekty	127
Literatura.	129
12 Biotin	131
Obsah biotinu v potravinách	131
Doporučený příjem biotinu.	132
Hodnocení nutričního stavu	133
Fyziologické a metabolické aspekty	134
Literatura.	136
13 Vitamin C	139
Obsah vitamínu C v potravinách	139
Doporučený příjem vitamínu C	140
Hodnocení nutričního stavu	142
Fyziologické a metabolické aspekty	144
Literatura.	149
14 Ztráty vitaminů při zpracování potravin	153
Literatura.	166

15 Vitaminy a metabolická onemocnění	169
15.1 Vitaminy a kardiovaskulární onemocnění	169
Antioxidační vitaminy a KVO	172
Literatura.	179
KVO, vitaminy a hyperhomocysteinemie	182
Literatura.	185
15.2 Vitaminy a obezita	187
Literatura.	189
16 Vitaminy v prevenci nádorového bujení	191
Vitamin A	191
Vitamin E	192
Vitamin D	193
Vitamin C	193
Kyselina listová	195
Literatura.	196
17 Vitaminy a anémie	199
Literatura.	200
18 Vitaminy v intenzivní péči	201
Literatura.	208
19 Somatické vyšetření a hodnocení saturace organismu vitaminy	209
Symptomy při hyposaturaci	210
Přílohy	215
Použité zkratky	223
Použité jednotky	224
Rejstřík	225