

## O B S A H :

Úvodem . . . . .	5
Proč vznikají choroby z nedostatku vitaminů? . . . . .	5
Hledání neznámých látek . . . . .	6
Definice vitaminů . . . . .	7
V jakém stavu nacházíme vitaminy v potravě? . . . . .	8
Otázka vitaminů v živoucím těle . . . . .	9
Druhé vitaminy . . . . .	9
Význam vitaminů v těle . . . . .	10
Potřeba vitaminů v těle . . . . .	10
V jaké formě podává vitaminy lékař? . . . . .	11
Vitamin A . . . . .	11
Příznaky z nedostatku vitaminu A . . . . .	12
Jak se chová vitamin A v těle . . . . .	14
Chorobné jevy z přebytku vitaminu A . . . . .	14
Nedostatek vitaminu A (Hypovitaminosa) . . . . .	15
Odúmrť rohovky (keratomalcia, xeroftalmia) . . . . .	15
Vitamin B . . . . .	16
Jaké jsou vlastnosti vitaminu B <sub>1</sub> ? . . . . .	16
Kde je zdroj vitaminu B <sub>1</sub> ? . . . . .	17
Úloha vitaminu B <sub>1</sub> v těle . . . . .	17
Kolik vitaminu B <sub>1</sub> člověk potřebuje? . . . . .	17
Nadbytek vitaminu B <sub>1</sub> . . . . .	18
Vitamin B <sub>2</sub> . . . . .	18
Výskyt vitaminu B <sub>2</sub> . . . . .	18
Jiné vitaminy skupiny B . . . . .	19
Pellagra - . . . . .	21
Aleukie . . . . .	24
Sprue . . . . .	24
Nemoc Gee-Herterova (coeliakie) . . . . .	25
Chudokrevnost z kozího mléka . . . . .	25
Vitamin C . . . . .	26
Výskyt vitaminu C . . . . .	27
Dětské kurděje . . . . .	28
Příznaky z nadbytku vitaminu C . . . . .	29

Vitamin D . . . . .	29
Kolik vitaminu D potřebuje člověk? . . . . .	30
Jaké má úkoly vitamin D v těle? . . . . .	30
Křivice (anglická, andělská nemoc) rachitis . . . . .	31
Příznaky z nadbytku vitaminu D . . . . .	34
Vitamin E . . . . .	34
Vitamin K . . . . .	35
Nedostatek vitaminu K u dětí . . . . .	36
Vitamin L . . . . .	37
Vitamin H?, X? . . . . .	37
Vitamin F . . . . .	38
Vitaminy v některých potravinách.	
Tab. 1. Masité potraviny . . . . .	39
Tab. 2. Mléko a vejce . . . . .	41
Tab. 3. Tuky a oleje . . . . .	41
Tab. 4. Obilniny . . . . .	42
Tab. 5. Zelenina . . . . .	43
Tab. 6. Ovoce lesní a j. plody . . . . .	44
Tab. 7. Různé potraviny . . . . .	45