VITAMÍNY A ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Jednoduše můžeme říct, že vitamíny jsou látky, které slouží k zajištění správného chodu našeho těla. Najdeme je hlavně v ovoci a zelenině, ale také v dalších potravinách. Rozdělují se na dvě skupiny:

- Vitamíny, které se uvolňují ve vodě – nejznámější je vitamín **C** a skupina vitamínu **B**
- Vitamíny, které se uvolňují v tuku – **A, D, E, K**

1. označ všechny potraviny, které obsahují velké množství vitamínů

2. vitamíny A, B, C, D, E, K

přiřaď k vitamínům jejich výskyt v potravinách, význam pro zdraví a projevy nedostatku (zapiš do políček v tabulce vždy pouze jedno číslo – př. 1 nebo pouze malé písmeno – př. a)

výskyt:
1. mořské ryby, rybí tuk, játra, mléko, vaječný žloutek, máslo
2. citrusy, šípek, rajčata, jahody, kiwi, brusinky, jablka
3. špenát, zelí, kapusta, brokolice, maso, olivový olej, pistácie
4. máslo, mléko, luštěniny, sója, maso, ořechy, losos
5. mrkev, meloun, meruňky, játra, špenát, ryby, játra
6. kvasnice, maso, sýry, luštěniny ořechy, mléko, vejce

význam pro zdraví - projevy nedostatku:

a) imunita – únava, nedostatečná odolnost proti infekcím, špatné hojení ran, kurděje
b) metabolismus – kožní problémy, podrážděnost, nesoustředěnost, deprese, střevní problémy
c) proti křečím, stárnutí – poruchy prokrvení, křeče, ochablost svalů, předčasné stárnutí
d) srážlivost krve – zvýšená krvácivost, pomalé hojení ran, snížená srážlivost krve
e) zrak – šeroslepost, zhoršení vidění, kožní problémy, únava, snížená odolnost proti infekcím
f) růst kostí – měknutí kostí (křivice), lámavost, revmatismus, kazivost zubů

vitamín	vitamín A	B komplex	vitamín C	vitamín D	vitamín E	vitamín K
výskyt						
význam						

LIVEWORKSHEETS