Vitamíny mají svá pro i proti

Snížený příjem vitamínů vyvolává funkční poruchy organismu (hypovitaminózu).
Ale pozor – rovněž nadměrný příjem některých vitamínů může vyvolat funkční změny organismu (hypervitaminózu)!

Přísun vitamínů v základní potravě může být sice dostatečný, ale skladováním nebo nevhodnou kuchyňskou úpravou je často znehodnocujeme. Také převaha některých potravin v našem jídelníčku podstatně zvyšuje nároky na určité vitamíny. Například spotřeba rafinovaného (bílého) cukru a bílé mouky odčerpává momentální hladinu vitamínu B1.

Vitamíny je nejlépe přijímat v celém komplexu látek v přirozené formě v jídle, neboť nejlépe je naše tělo využije s ostatními látkami. Samozřejmě také syntetické vitamíny mají svůj význam, a to zejména při radikální léčbě některých onemocnění.

To, co dnes víme o vitamínech, pochází z doby poměrně nedávné. Už dříve se sice zjistilo, že **pokusná zvířata, která byla krmena potravou obsahující jen čisté uhlohydráty, tuky a bílkoviny, přestávala růst, onemocněla a nakonec uhynula**. A tak **bylo jasné, že v potravinách musí v jejich přírodním stavu existovat určité látky, které jsou pro život nezbytné**.

Objev vitamínů je poměrně nedávný

V roce 1912 polský biochemik Kazimir Funk nazval tyto látky “aminy života” (lat. amines de vitae) neboli vitamíny. Všechny byly tedy objeveny až ve 20. století.

V průběhu dalších desetiletí se vědci pustili do vzrušujícího hledání těchto drahocenných, pro život

nepostradatelných látek. Tak, jak jednotlivé vitamíny postupně objevili, označili je velkými písmeny abecedy.

A zdá se, že jejich objevitelská práce stále nekončí – zejména v rostlinách nacházejí nové a nové látky, které plní v organismu nenahraditelné funkce.

Vitamíny od A do Z:

Náš **článek o vitamínu A** si přečtěte ZDE

Článek o vitamínu C naleznete ZDE