

1. **Opiš následující zápis nebo ho vytiskni a nalep (i s obrázky) do školního sešitu:**
(učebnice str.34-35)

Vitaminy

Vitaminy jsou složité látky převážně rostlinného původu. Pro živočichy a člověka jsou nezbytnou součástí potravy. Vitaminy můžeme v potravě přijímat buď přímo, nebo ve formě tzv. **provitaminů**. To jsou látky, které samy o sobě nemají účinek vitaminů, ale v těle se díky enzymům na vitaminy přeměňují.

Dnes známe více než dvacet hlavních vitaminů. Podle rozpustnosti je dělíme na **vitaminy rozpustné ve vodě** a **vitaminy rozpustné v tucích**.

Vitaminy rozpustné ve vodě

Vitamin C (kyselina askorbová) je bílá krystalická látka kyselé chuti, rozpustná ve vodě. Vitamin C je důležitý pro vytváření bílkoviny kolagenu v těle. Posiluje imunitu organismu, pomáhá při léčbě infekčních chorob, urychluje hojení ran. Působí jako významný **antioxidant** – omezuje zhoubný účinek kyslíkových radikálů v organismu.

B-komplex je celá skupina vitaminů rozpustných ve vodě. Vzájemně se doplňují a v přírodních zdrojích se nevyskytují nikdy samostatně, ale ve skupinách, komplexech. Vitaminy skupiny B se podílejí na látkové přeměně bílkovin, lipidů a sacharidů. Jsou nezbytné pro krvetvorbu. Podílejí se také na ochraně a výživě centrální nervové soustavy.

Vitamin	Projev nedostatku vitamínu	Název nemoci při nedostatku
vitamin B ₁	úbytek svalstva, až ochrnutí	beri-beri
vitamin B ₃	záněty kůže deprese psychické poruchy ztráta intelektu	pelagra
vitamin B ₁₂	nervové poruchy roztřesená skleróza podrážděnost nervozita	chudokrevnost

Zdrojem vitaminů B-komplexu jsou játra, pivovarské kvasnice, obilné klíčky, rýžové slupky, celozrnné pečivo, vaječné žloutky, maso, mléko.

2. **Vypracuj cvičení v pracovním sešitě:**
str.22/cvičení 1,3,4,5
str.23/cvičení 6