

OBSAH

Předmluva	5
1. Historie vitaminů	11
Ale také lidského mření, válek, bídy, dobývání moří, vzniku vel- mocí a vitaminového byznisu Utajený hlad - šeroslepost Egypťanů - beri-beri od r. 2600 před Kristem, pellagra aneb hrubá kůže z kukuřice - britské obchodní a válečné loďstvo - brambory v Evropě - Caesar a schorbuk - anglická nemoc	
2. Přehled vitaminů, potřebných dávek a jejich zdrojů	19
Tabulka - kolik potřebujete denně brambor - mrkev - kolik stojí denně vylepšování zdraví vitaminovými přípravky	
3. Vitamin A, karotenoidy, retinoidy	28
Karoten-retinol-retinole re- tinoidy Z jedné molekuly karotenu dvě molekuly vitaminu A - se ztrátami - sítnicový nach neboli zrakový purpur - šeroslepost - hikan: nemoc japonských dětí - ochrana sliznic - antioxidanty - akne - nebezpečí hypervitaminózy	
4. Vitamin B-1	33
Thiamin - aneurin - koenzym kar- boxylázy Beri-beri - alkohol a srdce - neuritis - vývojové vady se závislostí na thiaminu	
5. Ostatní vitaminy komplexu B	38
Riboflavin - pyridoxin - kobalamin - niacin - pantotheno- vá kyselina - biotin - folacin 5.1. Vitamin B-2	

	Riboflavin-FMN-FAD	
	Není hypovitaminóza? - ústní koutky	
	- zánět jazyka - mazotok	
5.2.	Vitamin B-6	41
	Pyridoxin-adermin-pyridoxal-	
	pyridoxal-fosfát	
	Akrodynie krys - chudokrevnost - pomoc vitamínu	
	B-12 a niacinu - perorální antikoncepce	
	- alkoholismus - léčba tbc	
5.3	Vitamin B-12.....	44
	Kobalaminy-kobalt-antiperniciózní vitamin	
	Krvetvorba - chudokrevnost - zhoubná chudokrevnost -	
	spolupráce s folacinem - vnitřní faktor - zevní faktor	
5.4	Niacin.....	49
	Kyselina nikotinová-nikotinamid	
	- vitamin PP	
	Pellagra - syndrom černého jazyka - duševní rozvrat	
5.5	Pantothénová kyselina	53
	Všudypřítomná kyselina-fil-	
	trační faktor FF	
	Faktor proti šedivění (chlupů potkanů)	
	- syndrom pálení nohou u válečných zajatců	
5.6	Biotin.....	54
	Faktor bios-vitaminH	
	Střevní bakterie - syrová vejce - avidin	
	- abiotinóza - alopecie	
5.7	Folacin.....	57
	Listová kyselina-foláty-te-	
	trahydrofolát	
5.8	Ostatní vitaminy komplexu B.....	61
	Kyselina paraaminobenzoová-	
	-PABA-cholin	
	Kyselina paraaminobenzoová	
	Cholin	

6. Vitamin C	63
Kyselina askorbová - vitamin jen pro některé živočichy a člověka	
Kurděje - (skorbut) - antioxidant - ochrana před nemocemi?	
7. Vitamin D	69
Kalciferoly - ergokalciferol - kalcitriol	
Křivice - (rachitis) - osteomalacie - imunita? - osteoporóza	
8. Vitamin E	75
Tokoferoly - antisterilitní vitamin u zvířat	
Antioxidans - prevence kyslíkového stresu? - slepota nedonošců - selen	
9. Vitamin K	80
Menadion - fytomenadion - menachinon	
Koagulační vitamin - faktory krevního srážení - krvácení novorozenců - střevní bakterie	
10. Ostatní vitaminy	84
11. Kyslíkový stres a vitaminy	89
Kyslík: podmínka života i nebezpečí - oxybióza - krevní doping - kyslíkový stres - oxidativní poškození - ochrana před kyslíkovým stresem: vitaminy	
12. Bude možno léky snižovat riziko nádorů?	96
Kapitola jen pro lékaře	
Karcinogenní vlivy prostředí - růstové faktory při vzniku, vývoji a léčbě nádorů - cíle primární prevence nádorového onemocnění naděje v medikamentózní prevenci nádorů: karoten, retinol, retinoidy - jiné antioxidanty: kyselina askorbová, tokoferol - sole vápníku a nesteroidní antiflogistika - chemoprevence - hormonální chemoprevence	