

# Obsah

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b> .....                          | <b>7</b>  |
| <b>Vitamín C</b> .....                     | <b>9</b>  |
| Zdroje vitamínu C .....                    | 10        |
| Vitamín C a jeho funkce .....              | 11        |
| Nedostatek vitamínu C .....                | 12        |
| Vitamín C jako lék .....                   | 13        |
| <b>Vitamín B1, neboli thiamin</b> .....    | <b>17</b> |
| Zdroje vitamínu B1 .....                   | 17        |
| Funkce vitamínu B1 .....                   | 18        |
| Nedostatek vitamínu B1 .....               | 19        |
| Vitamín B1 jako lék .....                  | 19        |
| <b>Vitamín B2, neboli riboflavin</b> ..... | <b>23</b> |
| Zdroje vitamínu B2 .....                   | 23        |
| Funkce vitamínu B2 .....                   | 23        |
| Nedostatek vitamínu B2 .....               | 24        |
| Vitamín B2 jako lék .....                  | 24        |
| <b>Vitamín B6, neboli pyridoxin</b> .....  | <b>27</b> |
| Zdroje vitamínu B6 .....                   | 27        |
| Vitamín B6 a jeho funkce v organismu ..... | 27        |
| Nedostatek vitamínu B6 .....               | 29        |
| Vitamín B6 jako lék .....                  | 30        |
| <b>Vitamín H, neboli biotin</b> .....      | <b>33</b> |
| Zdroje biotinu .....                       | 33        |
| Funkce biotinu .....                       | 33        |
| Nedostatek biotinu .....                   | 33        |
| Biotin jako lék .....                      | 33        |
| <b>Kyselina listová</b> .....              | <b>35</b> |
| Zdroje kyseliny listové .....              | 35        |
| Kyselina listová a její funkce .....       | 35        |
| Nedostatek kyseliny listové .....          | 36        |
| Kyselina listová v medicíně .....          | 36        |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vitamín PP</b> .....                                 | <b>39</b> |
| Vitamín PP a jeho zdroje .....                          | 39        |
| Vitamín PP a jeho funkce .....                          | 39        |
| Nedostatek vitamínu PP .....                            | 40        |
| Vitamín PP jako lék .....                               | 40        |
| <b>Kyselina pantotenová</b> .....                       | <b>45</b> |
| Zdroje kyseliny pantotenové .....                       | 45        |
| Funkce kyseliny pantotenové .....                       | 45        |
| Nedostatek kyseliny pantotenové .....                   | 46        |
| Kyselina pantotenová jako lék .....                     | 46        |
| <b>Vitamín B12</b> .....                                | <b>49</b> |
| Zdroje vitamínu B12 .....                               | 49        |
| Vitamín B12 – molekula s atomem kovu .....              | 50        |
| Nedostatek vitamínu B12 .....                           | 50        |
| Vitamín B12 jako lék .....                              | 52        |
| <b>Vitamín A, neboli retinol</b> .....                  | <b>53</b> |
| Vitamín A a jeho zdroje .....                           | 53        |
| Vitamín A – hojná molekula výjimečných vlastností ..... | 54        |
| Nedostatek vitamínu A (hypovitaminóza A) .....          | 56        |
| Vitamín A jako lék .....                                | 57        |
| Vitamín A může být jedovatý .....                       | 59        |
| <b>Vitamín D – vitamín, který není vitamínem</b> .....  | <b>63</b> |
| Vitamín D a jeho zdroje .....                           | 63        |
| Vitamín D a jeho funkce v organismu .....               | 63        |
| Nedostatek vitamínu D .....                             | 65        |
| Vitamín D jako lék .....                                | 66        |
| <b>Vitamín E, neboli tokoferol</b> .....                | <b>69</b> |
| Zdroje vitamínu E .....                                 | 69        |
| Vitamín E a jeho funkce .....                           | 69        |
| Nedostatek vitamínu E .....                             | 69        |
| Vitamín E jako lék .....                                | 70        |
| <b>Vitamín K</b> .....                                  | <b>73</b> |
| Zdroje vitamínu K .....                                 | 73        |
| Vitamín K a jeho funkce .....                           | 73        |
| Nedostatek vitamínu K .....                             | 73        |
| Vitamín K jako lék .....                                | 74        |
| <b>Závěr</b> .....                                      | <b>77</b> |