

# Vitamíny B: Jak se v nich vyznat a proč jsou důležité

Říká se jim B-komplex a v tomto článku jich podrobně představíme osm. Každý z nich tělu prospívá trochu jinak, všechny ale blahodárně působí na pokožku, fyzickou zdatnost a nervový systém. Pomáhají také udržovat správný chod energetického metabolismu.

## **B1 thiamin**

Přítomnost vitamínu B1 v těle klesá pokaždé, když **se stresujeme**, nebo když **vykonáváme fyzickou námahu**. V takových chvílích bychom ho měli doplňovat, protože jeho úloha v lidském těle je velmi důležitá. Podílí se zejména na **štěpení cukrů a škrobů**, významný je také pro správnou **činnost srdce** a **nervové soustavy**. Jeho nedostatek často vede k psychickému vyčerpání. A kde ho najdeme?

- Maso
- Med
- Ořechy
- Obiloviny

## **B2 riboflavin**

I tento B vitamín se významně podílí na naší psychické pohodě, protože **snižuje únavu a vyčerpání**. Také on zajišťuje bezpečné **fungování srdce**. Na rozdíl od prvního B vitamínu navíc udržuje naši **pokožku ve zdravém stavu**. Důležitý je proto pro ekzematiky a lidi trpící onemocněním kůže. Dále významně ovlivňuje **zrak**. Jeho hladinu v těle si musí hlídat lidé s poruchami ledvin a také vegani a vegetariáni. Najdou ho například v těchto potravinách:

- Maso
- Vnitřnosti

- Ryby
- Vejce
- Mléko
- Tvaroh
- Kakao

### **B3 niacin**

B trojka je velmi důležitý vitamín. Každý den ho potřebujeme pro správné zpracování potravy, podílí se totiž na našem **energetickém metabolismu**. Stejně jako jeho kolegové i on pomáhá **bojovat s únavou, podporuje psychiku a zdravý vzhled pokožky**. Jeho potřeba stoupá v době, kdy naše tělo bojuje s infekcí, zejména při horečnatých stavech. Přítomnost tohoto vitamínu v organismu by si měli **hlídat těhotné a kojící ženy** a také **lidé v pokročilém věku**. Jak jej získat ze stravy? Jezte:

- Maso
- Ryby
- Luštěniny
- Listová zelenina
- Mléko
- Pivovarské kvasnice

### **B5 kyselina pantothenová**

Také B pětka pracuje na tom, aby náš **nervový systém** fungoval naplno. Tento člen B-komplexu výrazně zlepšuje **stav kůže, ale také vlasů a nehtů**. Velmi důležitá je úloha B5 při **metabolických procesech** v organismu. Kyselina pantothenová totiž **štěpí cukry a tuky**. Proto bychom ji měli pravidelně konzumovat. Obsahují ji například:

- Zelenina
- Maso
- Vnitřnosti
- Luštěniny
- Celozrnné pečivo

## **B6 pyridoxin**

Největší prospěšnost B6 spočívá v **podpoře správného fungování hormonů v těle**. Reguluje **metabolismus aminokyselin** a doplňovat by jej měli **především vrcholoví sportovci nebo ženy užívající hormonální antikoncepci**. I on se podílí na **snižování pocitů únavy** a je také **velmi účinný při zvyšování imunity**. Užívat jej můžeme v tabletkách nebo pomocí potravin jako jsou:

- Špenát
- Zelí
- Kapusta
- Luštěniny
- Obiloviny
- Ořechy
- Maso
- Banány

## **B7 biotin**

Tak jako ostatní zástupci skupiny B vitamínů i B7 **posiluje naši pokožku a podílí se na látkové přeměně**. Jeho pravidelným užíváním můžeme zabránit **předčasnému šedivění vlasů** a také jejich **abnormálnímu vypadávání**. Pacientům se biotin indikuje **při zvýšené lámavosti nehtů, při kožních problémech a při bolestech svalů**. Ze stravy si ho můžeme dodávat prostřednictvím těchto surovin:

- Mléko
- Houby
- Žloutek
- Vnitřnosti
- Kvasnice
- Rýže

## **B9 kyselina listová**

Účinky vitamínu B9 nesmí podceňovat **zejména těhotné ženy**. Budoucí maminky by jej měly užívat v tabletkách ještě **před**

**plánovaným otěhotněním** a to z toho důvodu, aby se **plod hned od začátku správně vyvíjel**. Kyselina listová významně podporuje také **metabolické procesy v organismu**, podílí se na mnoha přeměnách a její dostatek v těle je opravdu nezbytný. Vitamín B9 se často doplňuje pilulkami, ale je dobré znát potraviny, které jej obsahují:

- Listová zelenina
- Okurky
- Rajčata
- Mango
- Avokádo
- Ořechy
- Obiloviny
- Vnitřnosti

#### **B12 kobalamin**

Poslední z B-komplexu, který dnes představíme, je vitamín B12. Potřebujeme ho proto, aby v našem těle správně probíhal **proces dělení buněk**. Kobalamin pomáhá udržovat v dobré kondici náš **imunitní systém a nervovou soustavu**. Spolupracuje také na **tvorbě červených krvinek**. Pokud jej nemáme dostatek, **cítíme se unavení a vyčerpaní**. Odkud jej do těla vstřebáváme?

- Vejce
- Sýry
- Mléko
- Maso
- Vnitřnosti

Pokud chceme vitamíny skupiny B do těla dodávat prostřednictvím doplňků stravy, **měli bychom si kupovat přípravky s B-komplexem**. Jednotlivé vitamíny jsou na sebe vázané, a proto bychom je měli **užívat dohromady**.

Kombinovat je samozřejmě můžeme i s dalšími vitamíny.  
V takovém případě se ale vždy poraďte s lékárníkem.