

## Hezký den přeji všem ☺

Dnes slavíme **Den Země**.

Byla bych opravdu ráda, kdybyste se opravdu zamysleli nad dnešním dnem a jeho poselstvím.

**Moc chválím všechny, kteří již stihli kvíz z minulé hodiny, ale stále je ještě spousta lidiček, kteří tak neučinili. Nezabere vám to moc času, prosím plňte si své úkoly a kvíz vyplňte.**

Proto pro dnešek uděláme nenáročné **VITAMÍNY**.

Jelikož se vitamíny berou několikrát v PŘ i Vzk, tak jsem je nakonec shrnula do základních bodů, které si prosím opište do sešitu.

### Vitamíny

- Jsou látky nezbytné pro život.
- Tělo je musí přijímat pestrá strava. Pouze vitamín D a vitamín K si dovede lidské tělo částečně samo vyrobit.
- Vitamín D vzniká v kůži za působení slunečního záření a vitamín K vzniká činností bakterií ve střevěch.
- Jsou důležité, protože ovlivňují reakce v těle a posilují imunitu.
- Stačí je přijímat v malinkých dávkách (mikro a miligramy).
- Dělíme je na rozpustné v tucích ADEK a rozpustné ve vodě BC.
- Rozpustnými ve vodě se nelze předávkovat – nadbytek se vyloučí v moči.
- Rozpustnými v tucích se lze předávkovat – zvracení, nevolnost, bolest hlavy....
- U vitamínu A naleznete pojem provitamín (karoten) = forma vitamínu, kterou přijmeme v potravě a až v těle se tato forma přemění na účinný vitamín.
- Avitaminóza = nedostatek vitamínu, hypervitaminóza = nadbytek vitamínu

*(Nejznámější avitaminóza je nemoc kurděje = nedostatek vitamínu C.*

*Trpěli tím hodně námořníci, kteří se dlouhé měsíce plavili po mořích a neměli přísun ovoce a zeleniny.*

*Měli pak sníženou imunitu, krvácely jim dásně, vypadávali vlasy a zuby....*

*Vyřešili to tak, že s sebou začali vozit sudy s kysaným zelím. Zelí vydrželo dlouho v sudu a je to výborný zdroj vitamínu C.)*

Pokud máte kvíz i zápis hotový, běžte ven, sluníčko už svítí, tak načerpejte novou dávku vitamínu D.

Protože i vitamín D pomáhá proti Koronaviru.