

Pěkný sluníčkový den přeji všem.

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.

- 1) První úkol je jen pro ty, kteří ještě nestihli vyplnit 2 testy – cukry + kyseliny a tuky, bílkoviny a fotosyntéza.
- 2) A druhý úkol je zde pro všechny:

Proto pro dnešek uděláme nenáročné VITAMÍNY.

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

Vitamíny

- Jsou látky nezbytné pro život.
- Tělo je musí přijímat pestrou stravou. 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 střevech.
- 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.