

15a-Vitaminy

Nazýváme tak esenciální složky potravy představující skupinu látek, které si organismus nedokáže sám syntetizovat a přitom jsou pro něho životně důležité. Pojem vitaminu může být relativní, v úzkém slova smyslu tím myslíme tyto látky ve vztahu k člověku, u jiných organismů pak můžeme nalézt více či méně odchylné požadavky na tuto skupinu látek. Např. rostliny jsou schopny syntetizovat si všechny potřebné látky z jednoduchých prekursorů a jsou naopak základním zdrojem vitaminů pro jiné organismy. Též mikroorganismy většinou nevyžadují složité prekursory, existuje však řada výjimek.

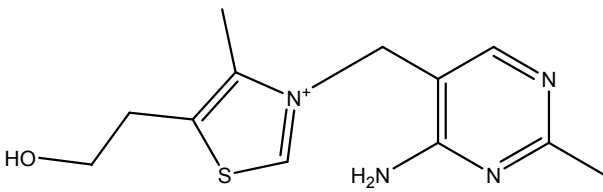
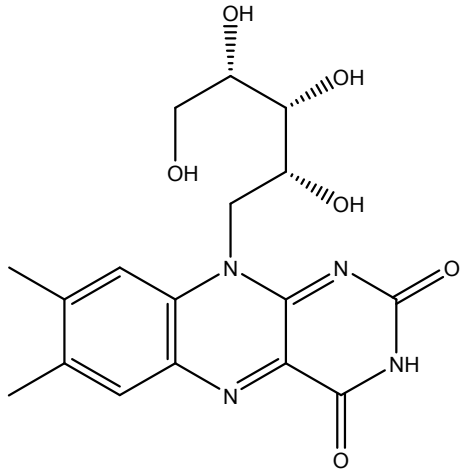
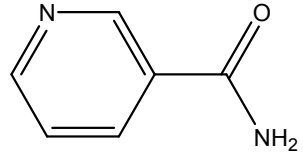
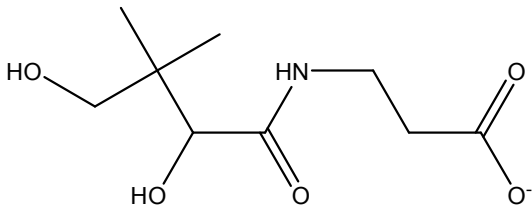
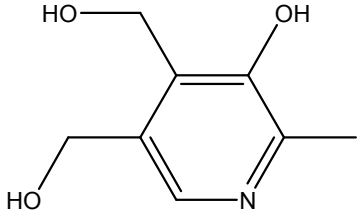
Pojem vitaminů nebývá vždy dostatečně jednoznačně definován, někdy se do této skupiny řadí i další esenciální složky potravy, mastné kyseliny, aminokyseliny, flavonoidy a další.

Rozdělení vitaminů

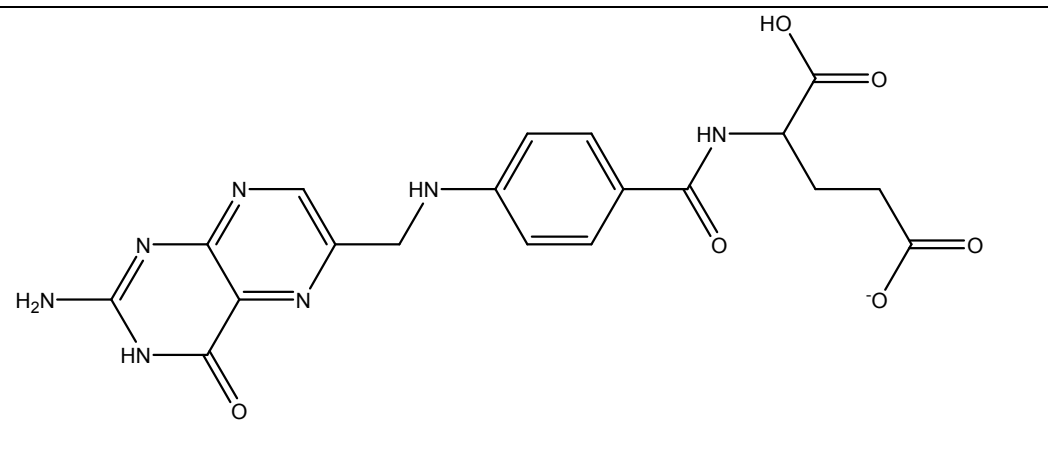
Vitaminy obvykle dělíme z hlediska jejich hydropatických vlastností, i když pro biochemika je významnější jejich klasifikace s ohledem na funkci jako prekursoru koenzymů, jejichž dělení naleznete v příslušné kapitole. Nicméně klasické dělení na vitaminy rozpustné ve vodě a v tucích má význam pro posouzení jejich výskytu v různých typech potravy a také cest, jimiž se do organismu mohou dostávat (např. vitaminy rozpustné v tucích se obtížně resorbují v trávicím traktu bez přítomnosti tuků). Klasicky se rovněž charakterisují role vitaminů podle projevů avitaminózy – to jsou fyziologické projevy, jejichž biochemický základ se dá ve většině případů vystopovat až na úroveň metabolických drah a individuálních enzymových reakcí. Následující přehled je založen na klasických (a dříve známých) vlastnostech a projevech, biochemické aspekty lze nalézt v kapitole o koenzymech i jinde.

Vitaminy rozpustné ve vodě

Patří sem skupina vitaminů B a vitamin C. Nejsou organismem skladovány, nadbytek v potravě se rychle vyloučí (jen B₆ a B₁₂). Proto je nutný jejich pravidelný denní příjem. Podléhají dekompozici při tepelné úpravě potravin, zvláště dlouhodobě.

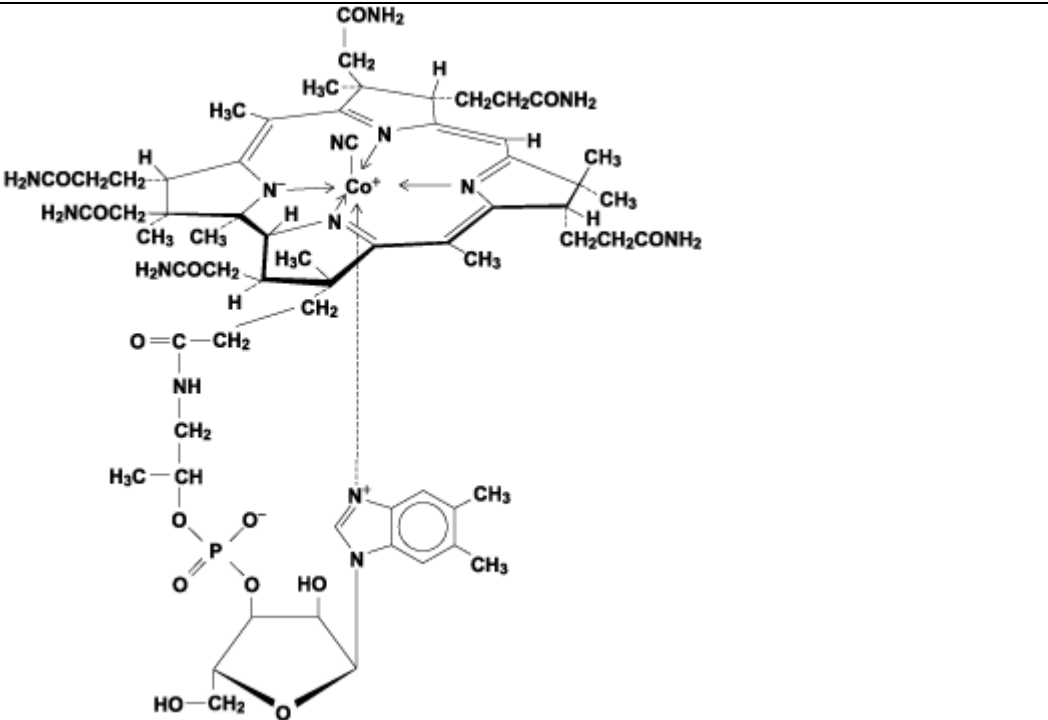
Název	Vzorec	Funkce
Vitamin B ₁ , thiamin	<p style="text-align: center;">Cl⁻</p> 	Součást TF
Vitamin B ₂ , riboflavin		Součást FM FAD
Vitamin B ₃ (PP), niacin, nikotinamid		Součást N. NADP ⁺
Vitamin B ₅ , kys. pantothenová		Součást koenzymu
Vitamin B ₆ , pyridoxin		Prekursor

Vitamin B₁₁,
kys. listová



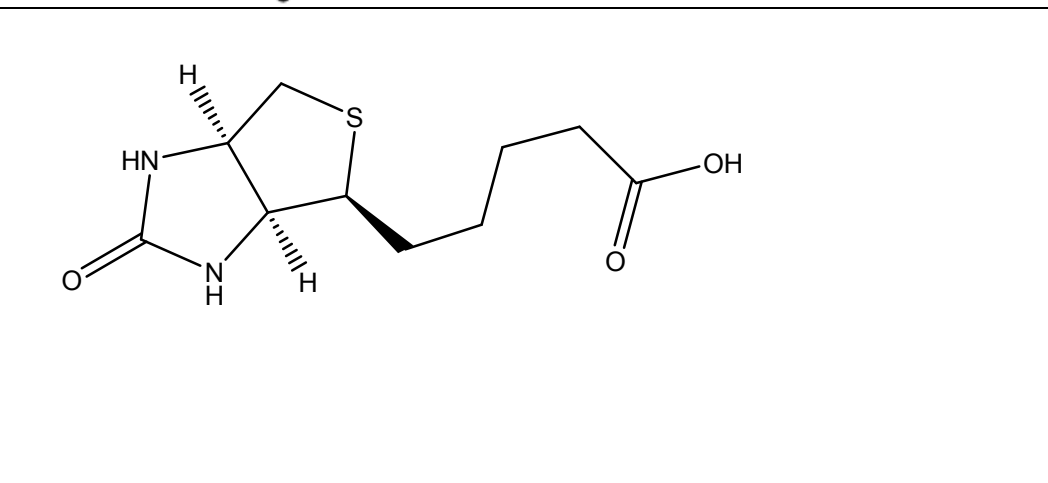
Prekursor

Vitamin B₁₂,
kobalamin



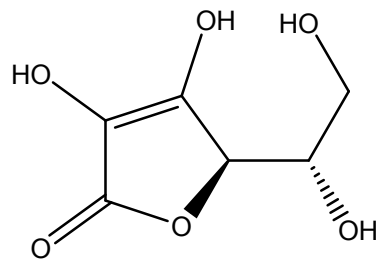
Transkard
isomerace

Vitamin H,
biotin



Koenzym
karboxyláz
přenos akt.
CO₂

Vitamin C,
kys.
askorbová



Kofaktor
oxidoreduk
procesů, z
hydroxyla
(monooxy