

## Potravinová Alergie.info

### Server o potravinové alergii a intoleranci

Celiakie, Alergie na mléko (ABKM), intolerance laktózy

Alergie na vejce, zeleninu, maso

Další potravinové alergie

## Užitečné tabulky

Tabulka 2

### Vitamíny – zdroje a účinky na organismus

Vitamín	Potravinový zdroj	Účinek na organismus
<b>vitamín A (karoten) *</b>	klíčená Vojtěška, mrkev, zelenina žluté a oranžové barvy, petržel, meruňky, tykev, listová zelenina	udržuje dobrý stav pokožky zubů a sliznic, zraku, zvyšuje odolnost proti infekcím
<b>vitamín B (niacin)</b>	mořská řasa kelp, listová zelenina, houby, arašídy, fazole ořechy, sezamová a slunečnicová semena, obiloviny	podporuje psychické zdraví a nervový systém, zvyšuje chuť k jídlu, udržuje funkci nadledvinek
<b>vitamín B1 (thiamin)</b>	luštěniny, listová zelenina, ořechy, semena např. slunečnice, dýně, celá obilná zrna	pomáhá vstřebat škrob a cukr a zvyšuje chuť k jídlu pomáhá funkci jater a srdce
<b>vitamín B12</b>	fazolové klíčky, mořská řasa dulse, kombu, sojové produkty	chrání nervové buňky před degenerací, pomáhá vzniku červených krvinek
<b>vitamín B2 (riboflavin)</b>	mandle, řasy listová zelenina, houby, celá obilná zrna, sojové produkty	zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá růstu a vývoji, zlepšuje pokožku a zrak
<b>vitamín C kyselina askorbová</b>	brokolice, kapusta, květák, ovoce, řeřicha, petrželka	povzbuzuje růst a vývoj, udržuje šlachy, klouby, zuby, dásně, zvyšuje odolnost vůči infekcím,
<b>vitamín D *</b>	ryby, sluneční záření	podporuje vývoj kostí a zubů
<b>vitamín E *</b>	listová zelenina, ořechy, semena, rostlinný olej, celá obilná zrna	Kladný vliv na rozmnožování, podporuje srdeční činnost a zpracování mastných kyselin
<b>vitamín K *</b>	výhonky vojtěšky, listová zelenina, mořské řasy, zelenina, celá obilná zrna	podporuje krevní srážlivost, snižuje riziko krvácení

[www.potravinova-alergie.info](http://www.potravinova-alergie.info)

# Potravinová alergie

\* vitamíny rozpustné v tucích