



DOPLŇKY STRAVY 25. 01. 2021

Vitamíny podle abecedy: Jak moc je vitamín T důležitý pro krvinky? A opravdu umí srovnat do pořádku nervový systém?

Vitamín T není příliš známý a zmínky o něm jsou často velmi kusé. Přesto jde o jeden z klíčových vitamínů, bez nichž lidské tělo nemůže dobře fungovat. Říká se mu „sezamový vitamín“ zejména proto, že naprosto největší obsah vitamínu T je právě v sezamových semíncích.

Přestože vitamín T patří mezi cenné živiny, nedává se mu nikde velký význam a zmínky o něm jsou k nalezení jen ztěžka – snad jen v odborné literatuře bychom našli nějaké pojednání. Přitom právě vitamín T je pro náš organismus v mnoha ohledech klíčový.

Je vitamín T skutečně vitamínem?

Vitamín T se stále pohybuje na pomyslné hranici skupiny vitamínů. Ač má své zastánce, někteří vědci jej odmítají s tím, že **nesplňuje veškerá kritéria pro oficiální zařazení mezi vitamínovou „komunitu“**. Právě kvůli tomu dostal také přezdívku „zapomenutý vitamín“.

Vitamín T a jeho funkce v lidském těle

Vitamín T upravuje v organismu **metabolismus sacharidů, bílkovin a tuků**, pomáhá vytvářet červené krvinky a podílí se i na tvorbě bílých. Právě proto je klíčový nejen pro imunitní systém, ale také pro prevenci některých forem anémie a hemofilie. **Vitamín T rovněž reguluje správné fungování nervového systému.**

Vitamín T je pomocníkem pro zdravou pokožku

Vitamín T léčí **problémy související s pigmentací kůže**. Je tedy vhodné doplňovat jej nejen přes letní období, ale vlastně v průběhu celého roku. Dobrou vlastností je, že je rozpustný ve vodě. U starších osob může být **slušnou prevencí takzvaných stařeckých skvrn na kůži**. Ocení jej však i hubnoucí jedinci. Díky tomu, že vitamín pomáhá odbourávat sacharidy v těle a ty následně mohou být vydány jako využitelná energie, podílí se tím vitamín T velkou měrou na **snížování tělesné váhy**. Vitamín T též značně pozitivně ovlivňuje celkový zdravotní stav.

Vitamín T a jeho přírodní zdroje

Jedinými přírodními zdroji vitamínu T jsou **sezamová semínka, tahini, vaječné žloutky a dýňová semínka**. Oproti tomu pravidelná konzumace alkoholu může mít za následek nedostatek vitamínu T. Vhodným doplňkem je **sezamové máslo vyrobené ze semínek, případně sezamový olej**. U obou těchto potravin byl zjištěn **pozitivní vliv u leukémie** – rakovinné buňky se u testovaných pacientů začaly samy likvidovat.



Vitamín T z vlastních zdrojů

Sezamové máslo

Přísady:

- 2 lžíce neloupaného sezamu
- **125 g změkklého másla**
- 1 stroužek česneku
- špetka chilli
- sůl

Příprava:

Sezam (bohatý zdroj vitamínu T) nasypeme na pánev a **nasucho několik minut za stálého míchání restujeme**, až trochu zhnědne a začne vonět. Poté ho, ještě horký, vmícháme do másla. Nakonec k němu přidáme i oloupaný a prolisovaný česnek, chilli a sůl. Důkladně promícháme a **dáme do lednice ztuhnout**. Doslova **“bomba” plná vitamínu T** je na světě. A skvěle chutná!

Tahini (sezamová pasta)

Přísady:

- 200 g sezamových semínek
- 60 ml mandlového oleje
- [špetka mořské nebo himálajské soli](#)

Příprava:

Troubu rozejdeme na 170 stupňů Celsia. Na plech dáme pečící papír a na něj **rovnoměrně nasypeme sezamová semínka** (plná cenného vitamínu T). Pečeme pět až sedm minut. Poté vytáhneme, **promícháme a pečeme dalších pět až sedm minut**. Hotová semínka musí mít zlatou barvu. Následně je dáme do mixéru a minutu mixujeme, než začneme pomalu přidávat mandlový olej. Nakonec přidáme špetku soli, **vložíme do uzavřené sklenice a uchováváme v lednici**. Tahinu pastu můžete využívat **pro sladké i slané pokrmy**. Je to i jedna ze základních surovin oblíbené pomazánky hummus.