



DOPLŇKY STRAVY 26. 01. 2021

Vitamíny podle abecedy: Jak může vitamín V podpořit naše duševní zdraví? A může nám pomoci i zhubnout?

Vitamín V je vcelku unikátní. Hledáte-li prvek, který může napomoci lepšímu zdravotnímu stavu při Parkinsonově či Alzheimerově chorobě, pak jsou následující řádky určeny právě vám. Vitamín V toho však ale dokáže mnohem více.

Dá se říci, že za vitamín v pravém slova smyslu považován rozhodně není. Jde totiž o chemický název - nikotinamid adenin dinukleotid (NAD). Je tedy považován **za člena rodiny B-komplex vitamínů**. Zejména pak je možné přiřadit jej k niacinu, protože obsahuje nikotinamid. Ve skutečnosti jde však o NAD koenzym, který se **nachází v každé buňce těla**.

Vitamín V a jeho funkce v lidském těle

Důležitou a nenahraditelnou roli hraje **ve výrobě veškeré energie**. A má na starosti i reakce, které udržují život všech buněk v těle. Zvýšená koncentrace tohoto vitamínu V v organismu způsobuje **zvýšení syntézy životně důležitých neurotransmiterů v mozkové tkáni**. V těle dokáže nikotinamid adenin dinukleotid vytvořit aminokyseliny tryptofan a asparatate.

Vitamín V a jeho přírodní zdroje

Vitamín V jako takový - tedy nikotinamid-adenin-dinukleotid je **primárně přítomen v různých potravinách**, zejména pak v libovém mase. Bohatě je zastoupen tedy v drůbežím mase a rovněž i v rybách. Dále se pak **hojně vyskytuje také v droždí**. Doporučená denní dávka vitamínu V není stanovena, ale bez obav je možné denně požit až 5 mg. **Toto množství je považováno za bezpečné.**

Vitamín V a jeho nedostatek či přebytek

U vitamínu V dochází k nedostatku **výhradně v případě, že nám schází vitamíny skupiny B**. Nicméně však nejsou známy a nebyly popsány žádné případy, kdy by nedostatek právě vitamínu V měl za následek větší zdravotní komplikace. Je to dáno i tím, že **naše tělo si jej umí samo vytvořit**. Tedy nedostatek nebývá obvyklý. Stejně tak ani přebytek, jelikož **neexistuje žádný známý údaj ohledně toxicity** z nadměrného příjmu vitamínu V.



Co všechno vitamín V umí:

- **Používá se u pacientů trpících Parkinsonovou chorobou** - zde zlepšuje svalovou ztuhlost a slabost, pomáhá jim být více aktivní,
- pomáhá pacientům s **chronickým únavovým syndromem**,
- zlepšuje zdravotní stav **při Alzheimerově chorobě**,
- **může odbourávat deprese** a dokonce je i dlouhodobě léčit,
- snižuje **hladinu cholesterolu** v krvi,
- podílí se na produkci „**hormonu štěstí**“ - dopaminu,
- je schopen **zrychlovat metabolismus**, takže **pomáhá účinně hubnout**,
- **zvyšuje výkon u sportovců** a fyzicky aktivních jedinců.