NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor	
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%
ZELENINA																													
40-50 % dennej stravy																													
ZELENINA hore																													
brokolica						89,2	104	101,6	169	Za+		K		3	4	0,7	5												
jarná listová zelenina										Za+		K						103	14										
kapusta čínska				4468	89	45	53	35,8	59	Za+		K						105	12										
kapusta (čerstvá)						32,2	38	60	100	Za+		K						103	14										
kel ružičkový				15376	307	120	141	817	1361	Za/Za+		447	11			1,7	12	135	15	0,29	15	0,774	16						
kel kučeravý												K		3	4	1,7	12	135	15										
pór										Za		K		2	3	2,1	15												
žerucha				4700	94	43	51	250	416	Za++		K		2	3			120	13										
karfiol						46,4	55	16	26	Za+		K																	
zeler										Za++		K																	
jarná cibuľka												K																	
zelená fazuľka (struky)	80	79	9							Za+		K																	
hrášok	80	48	3							Za+		K		5	7	1,5	11												
petržlen										Za++		K				6,2	44												
petržlenová vňať				8424	168	133	156	1640	2733			554	14	3	4	6,2	44	138	15					152	76				
mangold				6116	122	30	35	830	1383	Za+		K				1,8	13												
špargľa										Za+		K																	
huby šitake (sušené)										Za+		K		10	14														
huby										Za		K																	
špenát										Ky		K																	
šalát hlávkový										Za+		K						103	14										
kapustovitá zelenina																		103	14										
ZELENINA dook/von																													
cibuľa										Za		K																	
kapusta												K																	
redkvička										Za		K																	
ďumbier												K																	
cesnak												K																	
tekvica	80	75	3							Za+		K																	
kvaka	150	72	7									K																	
kaleráb										Za+		K																	
kalerábové listy (var.)										Za+		K						190	21										
zemiaky pečené	150	85	26									K																	
zemiaky varené	150	50	14									K																	
zemiaky hranolky	150	75	22									K																	
zemiaky sladké	150	61	17							Za+		K																	
zemiaky v šupke										Za+		K																	
ZELENINA dnu																													
mrkva	80	47	3	12036	240			13,2	22			K																	
paštrnák												K																	
reďkvička červená										Za+		K																	

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor	
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%
reďkvička biela										Za+		K																	
lopúch												K																	
kuzu												K																	
dioskorea												K																	
ZELENINA horizont.																													
uhorka										Za		K																	
lotosový koreň												K																	
baklažán										Za		K																	
ZELENINA																													
kukurica cukr./slad.	80	54	9							Za+		K																	
cvikla	80	64	5							Za+		K																	
artičoky										Za		K																	
essenský chlieb										Za		K																	
ďatle										Za++		K																	
papirika červená										Za++		K																	
paprika										Za+		K																	
citrón										Za++		K																	
limetka										Za++		K																	
svätojánsky chlieb										Za+		K																	
okra										Za		K																	
paradajky										Za		K																	
OVOCIE												K																	
jablká	120	38	6			6,3	7			Za+		K																	
hrušky	120	38	4									K																	
hrozienka	60	64	28							Za+		825,0	21			2,6	14			0,3	15	0,3	6						
slivky	120	39	5							Ky++		K																	
olivy										Za	Na																		
melón červený	120	72	4							Za++		K																	
melón žltý				3382	67	36,7	43			Za++		267,0	7																
hrozno	120	49	9							Za++		K																	
marhule	120	57	5	1926	38	10,0	12			Za+		259	6																
broskyne	120	42	5							Za+		K																	
višne										Za		K																	
banány	120	52	12			10,2	12			Za+		422,4	11									0,32	6						
kivi	120	53	6							Za+		K																	
pomaranče	120	42	5			124,0	146			Za		496,0	12											74,4	37				
jahody	120	40	1									K																	
tangerínky/klementín.										Za		K																	
cherry paradajky												K																	
mango										Za++		K																	
kudzu										Za++		K																	
papája										Za++		K																	
avokádo										Za+		K																	

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor	
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%
figy čerstvé										Za+		K																	
ríbezle										Za+		K																	
nektarinky										Za+		K																	
mučenky										Za+		K																	
grep										Za+		K																	
jahody						58,8	69			Za+		K										0,4	8						
maliny						26,2	31	7,8	13	Za+		K										0,7	14						
ananás										Za+		K																	
gaštany pečené										Za		K																	
kokos čerstvý										Za		K																	
čučoriedky						9,7	11	19,3	32	Ky+		K										0,3	6						
kokosová múčka										Ky+		K																	
brusnice										Ky++		K																	
drobné bobuľ. plody												K																	
černice						21,0	25	19,8	33			K								0,2	8	0,65	13			20,0	5		
OBILNINY																													
40 % dennej stravy																													
ryža suchá, celozrnná	50	34	13									K		8	12														
ryža hnedá	150	55	18							Ky+		K		8	12	1,8	13												
ryža basmati	150	58	22							Ky+		K		8	12														
ryža biela	150	64	23							Ky++		K		8	12														
ryža divá										Za		K																	
jačmen. krúp/jačm. b.š	150	25	11							Ky				12	17	3,6	26												
ovos	250	51	11							Ky+		K		17	25	4,7	34												
ovsené vločky	250	55	15									K						54	6										
kukurica lahôd. (var.)	150	48	14											7	10	2,7	19												
pšenica tvrdá												K		15	22	3,6	26												
pšenica tvrdá rezance	180	46	21									K		15	22														
pšenica špaldová										Ky																			
raž										Ky+																			
proso	150	71	25							Za				11	16	3,0	21												
žito														15	22	2,7	19												
bageta biela	30	95	15								Na																		
ryžový chlieb	30	50	6								Na																		
biely chlieb	30	70	10							Ky++	Na																		
celozrnný chlieb	30	71	9							Ky+	Na																		
arab. chlieb pita (biely)	30	57	10								Na																		
müsli	30	56	9																										
pohána	150	54	16							Za																			
kukuričná múka	150	69	9																										
ryžové rezance	180	61	23									K																	
ryžové koláčiky	25	78	17									K																	
špagety biele	180	57	27									K																	
špagety celozrnné	180	37	16							Ky+		K																	
cestoviny												K																	

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				
cestoviny celozrnné										Ky+																							
cestoviny biele										Ky++																							
obilné klíčky										Za																							
otruby										Ky+																							
ryžové mlieko										Ky+																							
obilniny nerafinované										Ky+																							
pečivo celozrnné										Ky+																							
org. chlieb z pše. klíč										Ky+																							
pečivo z biel. múky										Ky++																							
obilniny rafinované										Ky++																							
pšen. múka biela										Ky++																							
celozrnná pšen. pot.										Ky++																							
STRUKOVINY																																	
10-20 % týždenne																																	
šošovica	150	30	5							Ky+		905	23	28	41	9,0	64			0,858	42	1,43	29	433	216	107	30	454	38	Zinok 33%,		Tiamín 24%	Vláknina 110%
sója	150	18	1					47	78	Za		1797	45	36	53	15,7	112	277	31	1,66	82	2,25	50	375	187	280	100	704	58	Zinok 44%	Vit. B2 58%	Tiamín 43%	Vláknina 32%
cícer	150	28	8							Ky+		875	22	19	28	6,24	44	105	12	0,85	42	2,20	44	557	278	115	33	366	31	Zinok 31%,	Vit. B6 26%	Tiamín 24%	Vláknina 60%
fazuľa aduki										Ky+		1254	31	20	29	5,0	36			1,09	54	1,73	35	622	311	127	36	381	32	Zinok 46%,	Vit. B6 17%	Tiamín 26%	Vláknina 46%
fazuľa biela	150	38	12							Ky+																							
fazuľa červená	150	28	7					19	31	Ky+				24	35	8,2	58	143	16	0,96	47	1,02	20	394	197	140	40	407	34			Tiamín 26%	Vláknina 89%
fazuľa zlatá	150	42	7							Ky+																							
fazuľa strakatá	150	39	10							Ky+																							
fazuľa limská	150	31	6							Ky+																							
fazuľa obyčajná								19	31	Ky		1406	35	24	35	8,2	58	143	16	0,96	47	1,02	20	394	197	140	40	407	34			Tiamín 26%	Vláknina 89%
fazuľa mungo																		132	15														
vigna čínska	150	42	13							Ky+																							
hrach										Ky+				25	37																		
struk.su.(ok.sóje)										Ky+																							
SEMENÁ																																	
1-2 lyžice denne																																	
tekvicové										Ky		K		25	37	15,0	107																
tahini												K		17	25	9,0	64	426	47														
sezamové										Ky/ Za		K		18	26	14,6	104	975	108														
slnečnicové												K		23	34	6,8	49	116	13														
ORECHY																																	
1-2 lyžice denne																																	
mandle										Za+		K		21	31	4,3	31	248	27														
lieskové										Ky+		K		15	22	4,7	34	114	13														
arašidy										Ky+		K		26	38																		
vlašské										Ky++																							
orechy(ok.mandlí)										Ky+																							

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				
OLEJE																																	
denne																																	
olivový										Za																							
sezamový										PHn																							
slnečnicový (iba stud)										PHn																							
ľanový (iba stud)										PHn																							
oleje (orem oliv)										PHn																							
KORENINY																																	
koreniny										Za																							
bylinky										Za+																							
morská soľ										Za	Na																						
soľ jodid. rafin.										Ky++																							
ďumbier čerstvý										Za+																							
ďumbier sušený																																	
cesnak										Za+																							
citrón																																	
šio prášok																																	
tekka											Na																						
goasio																																	
umo korenie											Na																						
ČAJE																																	
bača/kukiča jap. čaj										Za+																							
ryžové zel. a praž.																																	
mäta										Za++																							
harmanček										Za++																							
zelený										Za+																							
horúca voda s citró.																																	
bylinné čaje										Za++																							
čierny čaj										Ky++																							
ŠŤAVY																																	
zeleninové šťavy										Za+																							
ovocné šťavy										Za+																							
jablková	250	41	12							Za+																							
mrkvová	250	43	10							Za+																							
pomarančová	250	50	13			124,0	146			Za+		496,0	12											74,4	37								
FERMENTOVANÉ POT.																																	
miso										Za	250,7%			4,06	5,9					0,15	7,5	0,30	6							triptofán 15,6%	zinok 10,3%	vláknina 6,6%	

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				
sójová omáčka (šoju)										Za	Na																						
ocot umeboši											Na																						
hnedý ryž. ocot																																	
kvasená kapusta											Na																						
kvasená zel. z obch.										Ky++																							
nakladané uhorky										Za	Na																						
dom.naklad. zelenina										Za	Na																						
slivky umeboši																																	
umeboši kvasené										Za+																							
jablčný mušt										Za+																							
ocot biely										Ky++																							
SPRACOVANÉ POTRAVINY																																	
natto														18	26	8,6	61	217	24														
tempeh										Za				20,63	30,3			111	12	0,61	30,5	1,45	29			87,55	25	286,91	23,9	vit B2 6,6%			
tofu										Za				9,16	13,5	6,8	43,4	100	11,1	0,22	11	0,69	13,8			34,02	9,7	110	9,1	selén 16,8%	omega3 14,4		
sójové mlieko										Za																							
kuskus																																	
moči																																	
tahini																																	
humus																																	
lucernové klíčky										Za+																							
tamari										Za																							
horčica										Ky+	Na																						
kečup										Ky+																							
org. nesýr. melasa										Ky+																							
čokoláda										Ky++																							
raň. cereal. z neraf. pšen										Ky++																							
džemy										Ky++																							
želé										Ky++																							
melasa sýrená										Ky++																							
NÁPOJE																																	
káva										Ky++																							
alkohol										Ky++																							
sýtené. nelk. nápoje										Ky++																							
slad. ovoc. šťavy										Ky++																							
umelé sladidlá										Ky++																							
MORSÁ ZELENINA																																	
morské riasy										Za++	Na																						
morské riasy hn. kelp										Za++	Na					2,9	21	168	19														
morské ria hn. wakame										Za++	Na					2,2	16	150	17														

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				
SLADIDLÁ																																	
hnedý ryžový sirup										Za																							
jačmenný slad										Ky																							
javorový sirup prír.										Ky+																							
javorový sirup priemys.										Ky++																							
med	25	58	12							Za		K																					
med pasterizovaný										Ky+																							
fruktóza										Ky+																							
cukor										Ky++																							
ŽIVOČÍŠNE PRODUKY																																	
vajcia										Ky Ky+								53	6														
MLIEČNE VÝROBKY																																	
kozie mlieko										Za																							
kozie mlie. homogeniz.										Ky+																							
kravské mlieko										PHn																							
kravské mlieko plnotuč.																		113	12														
kravské ml. homogeniz.										Ky+																							
jogurt biely plnotuč.	200	36	3							PHn		K						121	13														
maslo										Ky																							
maslo nesolené										PHn																							
maslo solené											Na																						
syry (okr. ricotta)										Ky+	Na																						
syr feta										Ky+	Na							493	55														
syr camembert										Ky+	Na							388	43														
syr brie										Ky+	Na							184	20														
syr ricotta																																	
smotana										PHn																							
surová srvátka										PHn																							
tvaroh slad. biel. cukr										Ky++																							
jogurt sladený										Ky++																							
zmrzlina										Ky++																							
RYBY																																	
krevety														20	29	2,41	17			0,264	13							205	17	niacín 14%	vit B12 14%	selén 63%	
treska obyčajná										Ky+		K		18	26																		
treska škvrnitá										Ky+		K		19	28																		
makrela										Ky+		K		20	29																		
morský čert										Ky+		K		14	20																		
lossos (divý)										Ky+		490	12	20	29						0,25	12						200	16	tiamín 11%	vit B2 25%	niacín 43%	vit B6 41%
																														vit B12 39%	vit. D 91%	selén 60%	
tuniak										Ky+		K		23	34	1,0	7																

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor	
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%
pošvica šabľovitá										Ky+	Na			13	19	14,0	100												
slávky										Ky+		K		12	18	4,0	29												
krab											Na																		
tuniak konzervovaný											Na																		
ryby										Ky+ Ky++																			
dary mora										Ky++																			
ostrież																0,9	6												
ustrice																6,7	48												
kalmár																5,3	38												
MÄSO																													
hovädzina										Ky++		K																	
kuracina										Ky++		K				1,1	8												
jahňacina												K																	
bravčovina										Ky++		K																	
morčacina										Ky++		K																	
šunka											Na																		
slanina											Na																		
klobásy											Na																		
divina										Ky																			
hydina										Ky++																			
baranina										Ky++																			
biftek																2,0	14												
??????																													
hrebenatky												K																	
ustrice												K																	
granáty												K																	
agar										Za++																			
SNAKY																													
kukuričné lupienky	50	63	17								Na																		
kešu oriešky	50	22	3																										
arašidy	50	14	1							Ky++																			
cícerová nátierka	30	6	0																										

tabuľka: referenčná látka: glukóza = 100 | GI menej ako 55 ... GI < 55
artičoky, špargľa, baklažán, avokádo, brokolica, kapusta, karfiol, zeler, cukina, uhorka, fazuľové struky, jrášok, pór, šalát, šampióny, olivy, cibuľka, paprika, špenát, paradajky

GI glikemický index

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				

GI nízke < 55
GI stredná 56-69
GI vysoká > 55

GL glykemická záťaž
GL nízka < 10
GL stredná 11-19
GL vysoká > 20

GI rafinované výrobky majú vyššiu GI
napr. hnedá ryža = GI 55 a biela ryža = GI 64

varením sa zvyšuje GI
napr. špagety varené 11 min. (s 0,7 % obsahom soli) = GI 59
a špagety varené 16,5 min. (s 0,7 % obsahom soli) = GI 65

tiež pečením a pražením sa zvyšuje GI
pečené zemiaky = GI 85
pražené zemiaky = GI 75
varené zemiaky = GI 50

GI hnedej ryže znížime ak pridáme celozrnný jačmeň

väčšina zeleniny má nízky GI, až sa nepovažuje za významný

nafúknuté obilniny (napr. burizony, ryž, koláčiky) majú vyšší GI

KORENINY
morská sol'
ďumbier
cesnak
citrón - pražené pokrmy + zeleninové jedlá
šio prášok - 1/4 čaj. lyž. občas nasypať na obilniny
takka - 1/4 čaj. lyž. občas nasypať na obilniny
goasio - 1 čaj. lyž. občas nasypať na obilniny

FERMENTOVANÉ POTRAVINY
miso - 1 čaj. lyž. denne
šoju - 3-4 čaj. lyž. denne
ocot umeboši - 3-4 čaj. lyž. takmer denne
hnedý ryž. ocot - 3-4 čaj. lyž. takmer denne
kvasená kapusta - kopcovitá pol. lyžica obdeň
nakladané uhorky - 1-2 ks takmer denne
domáca naklad. zelenina 1 lyžica takmer denne
natto - 1 balík 1-2 x týždenne
takuan - (nakladaná biela reďkev) 6 plátov 1-2 x týždenne
slivky umeboši - 1x týždenne

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				

Za+ - len strukoviny v mliečnej zrelosti

Za++ veľmi zásadité
Za+ stredne zásadité
Za mierne zásadité
PHn neutrálne
Ky mierne kyslé
Ky+ stredne kyslé
Ky++ veľmi kyslé

vitamín A = jednotka IU
vitamín C = jednotka mg
vitamín K = jednotka µg
Vápnik = jednotka mg
železo = mg
draslík = mg
meď = mg
mangán = mg
kys. list = µg

Draslík je dôležitý minerálny prvok (alkalický kov), ktorý odborníci na výživu nazývajú makroprvkom, pretože je potrebný pri elektrochemických dejoch v organizme vo veľkých množstvách. Bol objavený pred vyše 100 rokmi, ale o jeho nenahraditeľnosti sa vie pomerne krátky čas. V tele dospelých mužov sa nachádza 150g draslíka a v tele žien 100g.

Sodík je pre telo veľmi dôležitá minerálna látka, ktorej hlavnou funkciou je regulovanie distribúcie telesných tekutín a acidobázickej rovnováhy. Ak je v tele prítomný v nadmernom množstve, stáva sa látkou veľmi nebezpečnou.

Vitamín A
= retinol, retinoid, carotenoid, karotenoid, očný vitamín

vitamín C
= kyselina askorbová, ascorbic acid, antiskorbutický faktor, askorbát

vitamín K
= fylochinón, naphthoquinone, menadione, phytomenadione, protikrvácavý faktor

Vitamín B2 - ryboflavín

Vitamín B6
= pyridoxín, pyridoxine, adermin
Hovorí sa, že asi 110 chorôb a zdravotných ťažkostí možno prirátať na vrub nedostatku vitamínu B6.
podieľa sa na tvorbe a obnove svalov
znižuje škodlivý LDL cholesterol
vyrovnáva hladinu hormónov
pomáha predchádzať tvorbe obličkových kameňov
tlmí vznik lupín, odstraňuje mastnú pleť

NÁZOV	Glykemický index			vitamín A		vitamín C		vitamín K		PH	Sodík	Draslík K		Bielkoviny		Železo		Vápnik		Meď		Mangán		Kys. list		Horčík		Fosfor					
	por./g	GI	GL	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%		Na	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%	100g	OVD%				

urýchľuje metabolizmus
zmierňuje únavu a vyčerpanie
zvyšuje hladinu dopamínu, podporuje optimizmus a dobrú náladu
zmierňuje menštruačné ťažkosti
dobre vplýva na nervový systém (znižuje trpnutie, zápaly nervov, urýchľuje liečbu karpálneho tunela)

Vitamín B12
iné názvy: kyanokobalamín, cyanocobalamin, kobalamín, methylcobalamin, korynoid
Tento vitamín bol z radu vitamínov objavený ako posledný. Začiatkom minulého storočia bola postrachom choroba nazývaná zhubná anémia, na ktorú v dôsledku nedostatku červených krviniek zomieralo veľa ľudí. V roku 1922 George Nyot Whipple z univerzity v Rochesteri objavil, že psy postihnuté touto chorobou sa vyliečili vysokými dávkami hovädzej pečene. K pokusom sa pridali aj ďalší dvaja lekári – George Minot a William Murphy, ktorí podávali pacientom 250g pečene denne. Všetkým trom lekárom, ktorí sa zúčastnili na výskume, udelili Nobelovu cenu. Až v roku 1947 izolovali kryštalickú červenú substanciu – vitamín B12 alebo kobalamín, niekedy nazývaný červený vitamín. Tohto vitamínu potrebuje človek za celý život množstvo zodpovedajúce veľkosti zrna obilia, ale jeho účinok na organizmus je obdivuhodný.
je nositeľom životnej energie
chráni pred zápalom žíl
pozitívne vplýva na fungovanie centrálneho nervového systému a pri liečbe sklerózy multiplex
nevyhnutný pre tvorbu červených krviniek, pôsobí proti zhubnej anémii
znižuje spolu s kyselinou listovou hladinu homocysteínu
zlepšuje pamäť a koncentráciu
podporuje dobrú náladu
denná dávka:
deti: 0,5 - 2µg
muži a ženy: 2 - 4µg
tehotné a dojčiace ženy: 4µg
nedostatok spôsobuje:
degenerácia kostnej drene
dermatitída
poruchy metabolizmu sacharidov
poruchy rastu
strata pamäti
nervové poruchy, skleróza multiplex
pálenie jazyka
dychová nedostatočnosť
zdroj: losos, kreveta, pečeň, vajcia, červené mäso, mlieko, tempeh, kvasená (kyslá) kapusta
LososKrevetaPečeňVajce
zaujímavosti:
zistilo sa, že u ľudí trpiacich Alzheimerovej chorobou, sú hodnoty B12ky v krvi veľmi nízke
nedostatkom B12 trpí približne 90% vegetariánov a 20% ľudí staršieho veku
čerstvá kapusta ho neobsahuje, no kvasená áno - vytvárajú ho baktérie mliečneho kvasenia, ktoré pri kvasení kapusty vznikajú

Meď je stopový prvok patriaci medzi jeden z najúčinnejších antioxidantov v tele, často označovaný aj ako prvok krásy. Ako silný katalyzátor pôsobí na mnohé enzýmy a vitamíny, prostredníctvom ktorých už v malom množstve ovplyvňuje mnohé činnosti v organizme (posilňuje imunitu, redukuje hladinu histamínu). V tele človeka sa nachádza 80-100mg medi.

Mangán je minerál príznačný nielen pre svoje antioxidačné vlastnosti, ale aj pre celý rad ďalších fyziologických účinkov súvisiacich s metabolickými procesmi v kostiach a nervovom tkanive. Podieľa sa na tvorbe interferónu, dôležitej protivírusovej látky, účinnej proti vzniku niektorých nádorov. V ľudskom tele je približne 10-40mg mangánu, prevažne sa nachádzajúceho v kostiach.
http://vitaminy.nazdravie.sk/sk/mineral/mangan/6/

Horčík je štvrtým najviac zastúpeným minerálom v ľudskom tele podieľajúcim sa na viac ako 300 rôznych biochemických reakciách a na vyše 100 enzymatických procesoch. Polovica horčíka v tele sa nachádza priamo v bunkách celého tela, zvyšok sa spolu k fosforom a vápnikom ukladá v kostiach. Iba 1% horčíka je v krvi, a preto sa naše telo musí mimoriadne snažiť, aby hladina horčíka bola vyrovnaná.