Proč potřebujeme vitamín B1?

*Vitamíny skupiny B jsou klíčové pro* ***látkovou přeměnu****. Všech osm druhů „béček“ se vzájemně doplňuje a spolupracuje. V potravinách je obvykle najdeme společně. Vitamín B1 patří však mezi zcela nejdůležitější prvky, které vaše tělo potřebuje z mnoha dobrých důvodů.*

**Proč potřebuji vitamín B1?**

Vitamín B1 nazývaný také thiamin má celou řadu pozitivních účinků na váš organismus.

* napomáhá růstu a vývoji buněk
* podporuje správnou činnost nervové soustavy a srdce
* výrazně přispívá k normální psychické činnosti
* posiluje tělesnou imunitu
* zvyšuje pozornost a dlouhodobou pamět
* normalizuje hladinu cukru v krvi
* pomáhá tělu vyrovnávat se se stresem a „kontrolovat nálady“
* dodá vám energii a zažene únavu

Lékaři dávkují thiamin pacientům s poruchami srdce a metabolismu, ale také například při šedém zákalu, aftech, kinetóze („nemoci z pohybu“, např. v dopravních prostředcích, na lodi či na kolotoči) a dokonce i při Alzheimerově chorobě. Ve zvýšeném množství se podává při otravách arsenem, nikotinem a olovem.

**Jaké množství vitamínu B1 potřebujete každý den?**

Protože je thiamin rozpustný ve vodě, tělo ho snadno absorbuje a vyloučí močí. Výhodou je, že se jím nemůžete předávkovat. Naopak byste měli hlídat jeho **pravidelný příjem**. Studie prokázaly, že předávkování thiaminem (ať přírodním či syntetickým) **nemá negativní účinky** **na organismus**. Nadbytek thiaminu tělo neabsorbuje a rovnou ho vyloučí močí. Nemusíte se tak obávat, že by vám jakkoli uškodil.

Kolik miligramů thiaminu je tedy ideální přijímat každý den? Obecně se doporučuje, aby muži dodávali svému tělu alespoň **1,2 mg** **thiaminu denně**. Minimální dávka pro ženy je **1,1 mg za den**. Těhotné a kojící ženy potřebují ovšem nejméně **1,4 mg** denně. Také alkoholici mají zvýšenou potřebu thiaminu. Při léčbě Wernickeovy encefalopatie (typická u alkoholiků) jim lékaři často aplikují nitrožilně až **100 mg třikrát za** den. Přibližněčtvrtina alkoholiků se tímto způsobem vyléčí.

Účinné potravinové doplňky (jako např. multivitamín VITAMINERAL) obsahují vyšší dávky vitamínu B1, než je minimální doporučována hodnota. Tím vás nejen spolehlivě ochrání před riziky spojenými s jeho nedostatkem. Zajistí vám také veškeré výhody, které plynou z jeho dostatku.

**Co může způsobovat nedostatek, či naopak přebytek vitamínu B1?**

Pokud svému organismu nedodáváte potřebnou dávku thiaminu, je možné pocítit **slabost a únavu**. Postupně se vám může **zhoršit paměť**, poklesnout nálada a apetit a zvýšit podrážděnost. Ve výjimečných případech hrozí také částečná ochablost svalů, dezorientace, konfabulace (zkreslování) a celková zmatenost. Především alkoholiků se při nedostatku thiaminu může objevit životu nebezpečná Wernickeova encefalopatie či Korsakovova psychóza.

Proto je vhodné užívat některé doplňky stravy jako např. **multivitamín VITAMINERAL**, který vám dodá optimální dávku thiaminu a vy tak lépe budete předcházet výše zmíněným komplikacím.

**Kde thiamin najdu?**

**Potřebnou dávku thiaminu obsahuje již zmíněný potravinový doplněk VITAMINERAL. Jinak v téměř všech potravinách živočišného či rostlinného původu naleznete alespoň malé množství thiaminu.**

V následujícím přehledu vám přinášíme **ucelený seznam potravin**, které jsou na vitamín B1 nejbohatší:

**Zelenina** (v množství 125 ml, což je zhruba polovina šálku; jedná se o vařenou zeleninu)

* Sójové boby – 0,28 mg
* Hrášek – 0,22 až 0,24 mg
* Měsíční fazole – 0,22 mg
* Brambory – 0,15 mg

Mnoho thiaminu obsahuje také **meloun, chřest, růžičková kapusta, fazole, řepa, špenát, batáta a čočka**. Z ovoce je to hlavně **pomeranč**. Dobrým zdrojem jsou také **houby**.

**Obilniny** (v množství 125 ml)

* Pšenice – 1 mg
* Kukuřičná mouka – 0,87 mg
* Ovesná kaše – 0,51 mg
* Těstoviny (vařené) – 0,21 až 0,29 mg
* Nudle (vařené) – 0,16 až 0,21 mg

Vyšší obsah thiaminu má rovněž **neloupaná rýže, ječmen a oves**.

**Maso** (v množství 75 gramů; tepelně upravené)

* Mleté vepřové – 0,75 až 0,77 mg
* Vepřové – 0,43 až 1,05 mg
* Vepřová šunka – 0,41 mg
* Játra (kuřecí i vepřová) – 0,13 až 0,22 mg
* Zvěřina – 0,19 až 0,38 mg

**Ryby** (v množství 75 gramů; pečené)

* Pstruh – 0,11 až 0,32 mg
* Losos – 0,11 až 0,26 mg
* Malá štika – 0,23 mg
* Mušle – 0,23 mg
* Tuňák – 0,21 mg

**Ostatní** (v množství 125 ml):

* Semínka (slunečnicová, lněná a sezamová) - 1,08 mg
* Ořechy - 0,34 až 0,48 mg
* Jedlé kaštany – 0,32 až 0,64 mg
* **Komplexní doplněk stravy VITAMINERAL (1 sáček) – až 50 mg**

***„POZOR: Pasterizace mléka a tepelná úprava jídla sníží obsah vitamínu B1 až o 30 %.“***

Nezapomeňte zařazovat pravidelně tyto potraviny do vašeho jídelníčku. A pokud to nestíháte např. z časových nebo jiných důvodů, máte vždy k dispozici **přírodní doplněk stravy VITAMINERAL**, který vašemu tělu snadno a rychle zajistí potřebnou dávku (nejen) thiaminu. Vyzkoušejte ho a podpoříte svou energii a vitalitu doslova každý den!