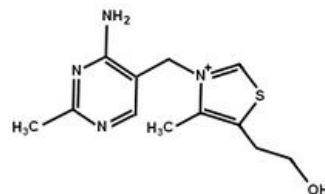


Názvy vitaminů rozpustných ve vodě

Vitaminy rozpustné ve vodě zahrnují vitaminy skupiny B a vitamin C. Každému vitaminu je navíc přiřazen i další název.

- **Vitamin B1** nese název *thiamin* podle své struktury. Spojením jader thiazolu a pyrimidinu pomocí methylenového můstku totiž vzniká thiamin.
- Označení **vitaminu B2** *riboflavin* je odvozeno od přírodního barviva, které tvoří základ tohoto vitaminu.
- *Niacin* (**vitamin B3**) je zkratka anglických slov "Nicothin Acid Vitamin" (amid kyseliny nikotinové) vyjadřující jeho chemické složení.
- **Vitamin B5** je označován jako *kyselina pantothenová*. Její název je odvozen z řeckého slova pantos (vše, všudypřítomný), protože se vyskytuje téměř ve všech potravinách (ať už rostlinného, či živočišného původu).
- *Pyridoxin* (**vitamin B6**) je souhrnný název pro tři pyridinové deriváty - pyridoxol, pyridoxal a pyridoxamin, které jsou účinné jako vitaminy.
- **Vitamin B7** byl po objevu označen za vitamin H kvůli jeho vlivu na vlasy a kůži (německy "Haar und Haut"). Až po mnoha letech se zjistilo, že patří mezi skupinu vitaminů B. Název *biotin*, pod kterým se s ním můžeme dnes setkat, pochází z řeckého slova bios (život).
- Název *kyselina listová* pro **vitamin B9** vznikl při prvním izolování tohoto vitaminu ze zelených listů špenátu.
- Molekula **vitaminu B12** je jedna z největších ze všech vitaminů a obsahuje kobalt, odtud pochází označení *kobalamin*.
- **Vitamin C** je známý jako *kyselina askorbová*. Označení má původ v latinském termínu skorbut (kurděje). Při dlouhých plavbách totiž námořníci trpěli výrazným nedostatkem vitaminu C, což vedlo ke vzniku kurdějí. Byla jim podávána citronová šťáva s vysokým obsahem vitaminu C, což vedlo ke zlepšení jejich stavu. Později zjistili, že dokáže i předcházet této nemoci.



Strukturní vzorec thiaminu

Odkazy

Související články

- Vitaminy rozpustné v tucích
- Vitaminy v dietě

Použitá literatura

- FANTÓ, Antonella a Antonín HENEŠ. *Vitamíny a prevence : Příručka k dosažení dlouhověkosti a svěžesti pomocí vitamínů a minerálních látek*. 1. vydání. České Budějovice : Dona, 1992. 250 s. ISBN 80-85463-18-0.
- STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. 1. vydání. Praha : Triton, 2011-2012. ISBN 978-80-7387-469-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Alena. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék*. 1. vydání. Praha : Reader's Digest Výběr, 1998. ISBN 80-902069-7-2.
- KANTA, Jiří. *Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek*. 1. vydání. Praha : Reader's Digest Výběr, 2001. 416 s. ISBN 80-86196-24-0.