

MASTNÉ KYSELINY

NASÝTENÉ	s krátkym reťazcom stredným reťazcom	metabolizácia v jätách nemajú vplyv na hladinu cholesterolu	v mliečnom tuku
	s dlhým reťazcom	obmedzovať príjem	tuky Ž pôvodu kokosový tuk R ztužený tuk
NENASÝTENÉ	monoénové		k.olejová (olivový, repkový, sójový)
	polyénové	n-3 R oleje, ryby	k.linolenová ES k.eikosapentaénová k.dokosahexaénová
		n-6 R oleje, margaríny	k.linolová ES k.arachidonová
TRANS- NENASÝTENÉ		nepriaznivý vplyv na KVS, diabetes a obezitu, 2,5-10x horší vplyv ako nasýtené	zásobný tuk, ztužený tuk, vznik pri úprave tukov

VITAMÍNY

	Energ. metabolismus	Svalová kontrakce	Syntéza hemoglobínu	Imunita	Anti oxidant	Metabolismus kostí
B1	x	x				
B2	x	x				
B6	x	x	x	x		
k.listová	x	x				
B12	x	x				
Niacin	x	x				
k.pantotenová	x					
Biotin	x					
C			x	x	x	
A				x	x	
D						x
E				x	x	