

# Vitamin, který pomáhá tělu zužitkovat živiny, maximalizovat buněčnou regeneraci a zvyšovat produkci energie

 [badatel.net/vitamin-ktory-pomaha-telu-zuzitkovat-ziviny-maximalizovat-bunkovu-regeneraci-a-zvysovat-produkciu-energie](https://badatel.net/vitamin-ktory-pomaha-telu-zuzitkovat-ziviny-maximalizovat-bunkovu-regeneraci-a-zvysovat-produkciu-energie)

redakce

18. oktobra 2024

(Lance D. Johnson, [Natural News](#) ) Niacin, také známý jako vitamín B3, je životně důležitá látka, která pomáhá tělu využívat další živiny, maximalizovat buněčnou regeneraci a zvyšovat produkci energie.

Od přeměny jídla na energii až po podporu zdraví pokožky a ochranu nervového systému je niacin klíčový pro udržení optimálního zdraví a prevenci rakoviny do vysokého věku. Jako energetický vitamín je potřebný pro sportovce po tréninku nebo sportování.



## Niacin jako energetický vitamín

Představte si své tělo jako vysoce výkonný motor. Stejně jako motor potřebuje k efektivnímu fungování olej, naše tělo potřebuje niacin, aby buňky mohly přeměňovat potravu na využitelnou energii.

Niacin ve svých dvou aktivních formách – nikotinamid a kyselina nikotinová – působí jako koenzym pro metabolické dráhy, které produkují adenosin trifosfát (ATP).

Jelikož niacin je ústředním prvkem při výrobě energie, usnadňuje rozklad tuků, sacharidů a bílkovin, čímž umožňuje přeměnu těchto makroživin na ATP.

ATP, který je produkován v mitochondriích buňky, představuje energetické palivo buňky, nezbytné pro jejich samotnou biologickou funkci a celkově pro tělo jako celek. Energie ATP je potřebná od fyzické aktivity až po myšlenkové procesy.

Bez dostatečného množství niacinu by naše buňky měly problém s vytvářením energie potřebné pro základní biologické funkce. Stali bychom se letargickými a slabými jako motor se špatnými zapalovacími svíčkami, který přenáší omezený výkon do válců motoru.

### **Niacin chrání nervový systém a předchází rakovině**

---

Výzkumy naznačují, že niacin má ochranné účinky i na nervový systém. Studie poukazují na korelaci mezi vyšším příjmem niacinu a sníženým rizikem neurodegenerativních onemocnění, jako jsou Alzheimerova a Parkinsonova choroba.

Niacin pomáhá při opravě myelinového obalu kolem nervů, čímž zvyšuje jejich nervové funkce a snižuje záněty. Niacin dále bojuje proti oxidačnímu stresu a urychluje přeměnu kmenových buněk na nervové buňky, čímž zvyšuje jejich přežití.

Kromě toho hraje významnou roli při opravě DNA a zdraví buněk. Udržování energetických hladin v buňkách podporuje procesy, které zmírňují riziko rozvoje rakoviny.

Klinické studie ukázaly, že vyšší příjem niacinu může snížit výskyt rakoviny kůže a zlepšit míru přežití u onkologických pacientů.



## Zdroje niacinu

---

Na niacinu závisí viac než 400 enzýmů, což jej činí kritickým pro správnou funkci těla. Zatímco tělo dokáže syntetizovat niacin z aminokyseliny tryptofan, je také důležité konzumovat potraviny bohaté na niacin, aby se naplnily denní požadavky těla.

Potraviny s vysokým obsahem niacinu zahrnují: játra, kuřecí maso, krůtí maso, hovězí maso, ryby a vepřové maso.

Vegetariáni mohou najít niacin v kvasnicích, houbách, chřestu, sladkých bramborách, ořechách a luštěninách.

Jeho biologická dostupnost je však obecně vyšší v živočišných produktech. Muži potřebují 16 mg niacinu denně a ženy 14 mg. Biologickou dostupnost niacinu z obilovin ovlivňují metody zpracování, jako jsou pražení, klíčení nebo fermentace.

Například tradiční metoda nixtamalizace (vaření v zásaditém roztoku) používaná Aztéky činí niacin dostupnějším z kukuřice.

Obsah niacinu v různých potravinách jako procento doporučené denní dávky (ODD) je následující:

- opékaná hovězí játra (100 gramů): 93%
- grilovaná kuřecí prsa (100 gramů): 64%
- pečená krůtí prsa (100 gramů): 63%

- vařený losos sockeye (100 gramů): 54%
  - světlý tuňák v konzervě (100 gramů): 54%
  - pečená vepřová panenka (100 gramů): 39%
  - mleté hovězí maso připravené na pánvi (100 gramů): 36%
  - vařená hnědá rýže (1 šálek): 33%
  - nasucho pražené arašídny (30 gramů): 26%
  - marinara omáčka (1 šálek): 64%
  - vařené houby (1 šálek): 30%
  - slunečnicová semínka (30 gramů): 23%
  - vařený chřest (1 šálek): 20%
  - avokádo (středně velké): 15%
  - vařená čočka (1 šálek): 10%
- Vitamin, který pomáhá tělu zužitkovat živiny, maximalizovat buněčnou regeneraci a zvyšovat produkci energie

Pokud bojujete s trávicími problémy, únavou, slabostí, kožními vyrážkami a poklesem kognitivních funkcí, pak vaše strava zřejmě neobsahuje dostatek potravin bohatých na niacin.

Niacinové doplňky sice mohou pomoci, ale existuje i riziko jejich nadužívání, což vede k dalším zdravotním problémům.

Navíc tělo snáze metabolizuje niacin z potravinových zdrojů, zejména jsou-li s niacinem současně přítomny i vitamin B6 (riboflavin), vitamin B1 (thiamin) a železo – všechny tyto látky pomáhají při vstřebávání niacinu.

Autor: Lance D. Johnson, Zdroj: [naturalnews.com](http://naturalnews.com) , Zpracoval: Badatel.net



## Související články

---

- [Mystická houba, což aktivuje imunitu, regeneraci a věčné mládí](#)
- [Které vitamíny potřebujete a proč jsou pro vaše tělo důležité](#)
- [135 varovných příznaků, jak zjistit, který vitamín vašemu tělu chybí](#)
- [Vitamin C: Důležitý pro produkci interferonu](#)