



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Víte, že i droždí je potenciálním zdrojem vitamínu D? Ale...

CZVP-SZÚ za uplynulý rok publikovalo celkem šest aktualit zaměřených na možné zdroje vitamínu D ve stravě. První z nich se týkala vyšších hub obsahující prekurzor vitamínu D (ergosterol), který se může vlivem UVB záření na vitamín D, přesněji na vitamín D2 (ergokalciferol), přeměnit. V dnešním článku bychom se zaměřili na další potenciální jednobuněčný "houbový" zdroj vitamínu D2, a to na DROŽDÍ. Řada populárních článků na internetu uvádí, že je tato potravina výborným zdrojem jednak vitamínů skupiny B, ale také vitamínu D. To ale není pravda, pokud se nejedná o droždí ošetřené UVB zářením, což se standardně při jeho výrobě (zatím) neděje. Proč? Více informací naleznete v článku níže.

[7\\_Vitamin\\_D\\_Drozdí\\_JR.pdf](#) (359,34 KB 12.07.2018 14:50)

Bischofová, S. - Ruprich, J.

CZVP Brno

Nová informace:

[8\\_Vitamin\\_D\\_Leg\\_nov\\_EU18.pdf](#) (173,23 KB 08.08.2018 09:09)