



KAROTENOIDY

Karotenoidy jsou fytonutrienty rozpustné v tucích, které se původně používaly jako barviva a v současné době jsou známé jako živiny, například jako prekurzory vitamínu A a antioxidantů. Mezi nejdůležitější patří beta-karoten, alfa-karoten, lutein, zeaxantin a lykopen.

FUNKCE KAROTENOIDŮ

Mnoho karotenoidů může svým přebytečným elektronem neutralizovat volné radikály. Oxidační poškození způsobené volnými radikály je spojováno s počátkem předčasného stárnutí, makulární degenerací v pokročilém věku a dalšími zdravotními obtížemi.

LUTEIN A ZEAXANTIN

Oči jsou úložištěm karotenoidů, přičemž lutein a zeaxantin se koncentrují v sítnici a v oční čočce.

Fytonutrient lutein je dalším z členů rodiny karotenoidů a je přírodním pigmentem, který lze najít v řadě rostlinných zdrojů. Zeaxantin je vzácnější chemický příbuzný karotenoidu luteinu, svojí molekulární stavbou se však od luteinu poměrně významně liší.

LYKOPEN

Fytonutrient lykopen je nenasycený karotenoid s otevřeným řetězcem (přírodní pigment).

ZDROJE KAROTENOIDŮ

Dobrym zdrojem karotenoidů jsou ovoce a zelenina všech barev, jelikož se však jedná o látky rozpustné v tucích, jejich vstřebání do velké míry závisí na přípravě s oleji nebo tuky.

ZDROJE LUTEINU A ZEAXANTINU

DRUH	ZDROJ
ROSTLINNÝ	Kapustovitá zelenina, kapusta a špenát
ŽIVOČIŠNÝ	Vaječný žloutek

ZDROJE LYKOPENU

DRUH	ZDROJ
ROSTLINNÝ	Rajčata a výrobky z rajčat

