

Основные виды витаминов и их содержание

Витамины — это биологически высокоактивные органические вещества, необходимые для регулирования течения химических реакций в организме. В организме человека витамины, за редким исключением, не вырабатываются и не накапливаются, поэтому необходимо, чтобы они постоянно поступали с пищей.

Классификация витаминов:

По происхождению:

- Натуральные (содержатся в продуктах питания)
- Синтетические

По химической природе:

- Водорастворимые (группа В, Н, С)
- Жирорастворимые (А, Д, Е, К)

Буквенное обозначение	Химическое название	Суточная потребность	Где содержится	
			Животного происхождения	Растительного происхождения
Жирорастворимые				
А	Ретинол	1 мг	Сливочное масло, сыр, печень, рыбий жир, яйца, молоко.	Источники провитаминов каротинов: морковь, петрушка, шпинат, салат, зелень, дыни, помидоры, капуста брокколи, абрикосы, персики
Д	Кальциферол	2,5 мкг	Д3: рыбий жир, жирные сорта рыб, икра, желток яйца, говяжья печень. В молочных продуктах количество кальциферолов невелико.	Д2: растительные масла, зелень одуванчика, крапива, петрушка, дрожжи.
Е	Токоферол	15 мг	Сливочное масло, сало, мясо, желток яйца, незначительно в молоке.	Растительные масла, однако при очистке, дезодорировании, рафинировании масел содержание токоферола в них значительно снижается; орехи, семечки, проросшие ростки пшеницы, гречневая крупа, салат, капуста.
К	Филлохинол	70 – 140 мкг	Печень, яйца, молоко.	Зеленые листовые овощи, зеленые томаты, плоды шиповника, листья шпината, капуста (брюссельская и цветная), крапива, овес, соя; значительно меньше содержится витамина К в корнеплодах и фруктах.
Водорастворимые				
В1	Тиамин	1,3 - 2,6 мг	Печень, нежирная свинина, почки, мозг, яичный желток.	Достаточно много в пшеничном хлебе из муки грубого помола, в отрубях, неочищенном рисе, сое, фасоли, горохе, дрожжах, меньше — в картофеле, моркови, капусте
В2	Рибофлавин	2 мг	Печень, почки, мясо, яйца, рыба, сыр, молочные продукты; в кислом молоке витамина содержится больше, чем в свежем.	Неочищенный рис, бобовые, отруби, капуста, авокадо, желтые овощи, орехи
В3 РР	Ниацин, никотиновая кислота	15 – 20 мг	Говяжья печень, свинина, яйца, рыба, молоко.	Хлеб, рис, картофель, брокколи, морковь, кукурузная мука, листья одуванчика, финики, арахис, помидоры.
В5	Пантотеновая кислота	10 мг	Печень, почки, сердце, цыплята, яичный желток, молоко, икра.	Пивные дрожжи, фундук, горох, зеленые листовые овощи, гречневая и овсяная крупы, цветная капуста
В6	Пиридоксин	2 мг	Мясо, рыба, устрицы, молоко, печень трески и крупного рогатого скота, почки, сердце, яичный желток.	Неочищенные зерна злаковых, зеленые листовые овощи, дрожжи, гречневая и пшеничная крупы, рис, бобовые, морковь, авокадо, бананы, грецкие орехи, капуста, кукуруза, картофель, соя
В9 Вс	Фолиевая кислота	200 мкг, для беременных 400 – 600 мкг	Печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр, лосось, тунец.	Бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, злаки (ячмень), отруби, гречневая и овсяная крупы, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, земляника, финики, грибы, корнеплоды
В12	Цианокобаламин	0,005 мг	Печень, почки, говядина, домашняя птица, яйца, молоко, сыр, морские продукты (рыба, устрицы, крабы, сельдь).	Морская капуста, соя и соевые продукты, дрожжи
С	Аскорбиновая кислота	70 мг	Незначительно — печень, почки.	Шиповник, болгарский перец, черная смородина, укроп, петрушка, щавель, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, брокколи, цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, рябина.
Н	Биотин	50 мкг	Рыбные продукты (лососина, сардины, тунец, сельдь); баранина, говядина, говяжьей печень, сердце, желток яйца, молочные продукты.	Арахис, соя, горошек зеленый, грибы шампиньоны, капуста белокочанная, капуста цветная, пшеница, рисовые отруби, картофель, лук