

Все, или почти все о витаминах

Витамин А (ретинол). Провитамины А (бетакаротин)	Отвечает за зрение, состояние кожных покровов и слизистых оболочек .	Молочные продукты, яйца, морковь, сладкий перец, печень рыб и морских животных, тыква, зелень.
Витамин D (кальциферол)	Обеспечивает усвоение кальция, минерализацию зубов и костей, предохраняет от рахита, туберкулеза и остеопороза	Печень рыб, молочные продукты, яйца. Частично синтезируется в коже под действием солнечных лучей.
Витамин E (токоферол)	Защищает сердце и органы кровообращения. Важен для репродуктивной способности	Зелень, растительные масла, печень, яйца, хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые.
Витамин С (аскорбиновая кислота, аскорбат)	Иммунная защита организма Здоровье зубов. Душевное равновесие	Овощи, фрукты, зелень, плоды, ягоды, картофель, капуста, в том числе квашеная
Витамин В1 (тиамин)	Незаменим для умственной и физической работоспособности	Хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая, овсяная и пшено), бобовые, печень, нежирная свинина, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника
Витамин В2 (рибофлавин)	Рибофлавин необходим для дыхания и роста клеток. Он облегчает поглощение кислорода клетками кожи	Молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы (особенно гречневая и овсяная), дрожжи, горох и другие бобовые, морковь, свекла, зелень

Витамин В6 (пиридоксин)	Важен для кожи, предохраняет от судорог и укачивания	Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, крупы (особенно гречневая и пшеница), молоко, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.
Фолиевая кислота (витамин В9)	Предохраняет от малокровия, понижает риск сердечных	Свежие фрукты и овощи, зелень, печень, почки, бобовые. Синтезируется микробной флорой.
Витамин В12 (цианокобаламин)	Необходим для кроветворения и нервов	Печень, почки, рыба, яйца, сыр, морепродукты. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.
Витамин РР (никотиновидная кислота, ниацин, витамин В3)	Защищает кожу и слизистые, поднимает настроение	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, бобовые, дрожжи, рисовые отруби, пшеничные зародыши, фрукты, овощи. Частично синтезируется в организме человека.
Витамин Р (биофлавоноиды-кверцетин, рутин, гесперидин и другие)	Вместе с витамином С способствует проницаемости кровеносных сосудов. Важен для нормального роста и обмена веществ	Цитрусовые, ягоды, яблоки, зеленый чай, грецкий орех.
Витамин К (филлохиноны, менадион, фитоменадион)	Является компонентом свертывающей системы крови	Зеленая капуста, помидоры, тыква. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.
Биотин (витамин Н) Пантотеновая кислота	Важен для кожи, обмена веществ и аппетита	Печень, почки, бобовые, грибы. Синтезируется микробной флорой кишечника.

Витамин В5

(дексипантенол, кальция пантотенат)

Важен для обмена веществ

Печень, почки, мясо, рыба, крупы (особенно гречневая и овсяная), яйца, картофель, цветная капуста. Частично синтезируется микробной флорой кишечника.