

Компоненти харчування.
Харчові джерела вітамінів та мінеральних речовин



Біотин - Печінка, яєчний жовток, овес, овочі, горіхи, пророщене зерно

Вітамін А (ретинол) - Риб'ячий жир, печінка, нирки, молоко, масло, сир, яйця, маргарин, зелені листові овочі, жовті та червоні фрукти й овочі (зокрема абрикоси, морква, помідори)

Вітамін В1 (тіамін) - Свинина, бекон, печінка, нирки, продукти із цілого зерна, дріжджі, соя, риба, зелені овочі (зокрема горошок), картопля

Вітамін В12 (ціанкобаламін) - Печінка, м'ясо, яйця, дріжджовий екстракт, молочні продукти, риба. У рослинній їжі відсутній

Вітамін В2 (рибофлавін) - Клітковина, печінка, дріжджі, зернові зародки, м'ясо, соя, яйця, овочі, горіхи, молочні продукти (зокрема сир)

Вітамін В3 (ніацин) - Печінка, пісне м'ясо, продукти із цілого зерна, овочі (зелений перець, горошок, картопля тощо), риба, дріжджі, арахіс, сир, яйця

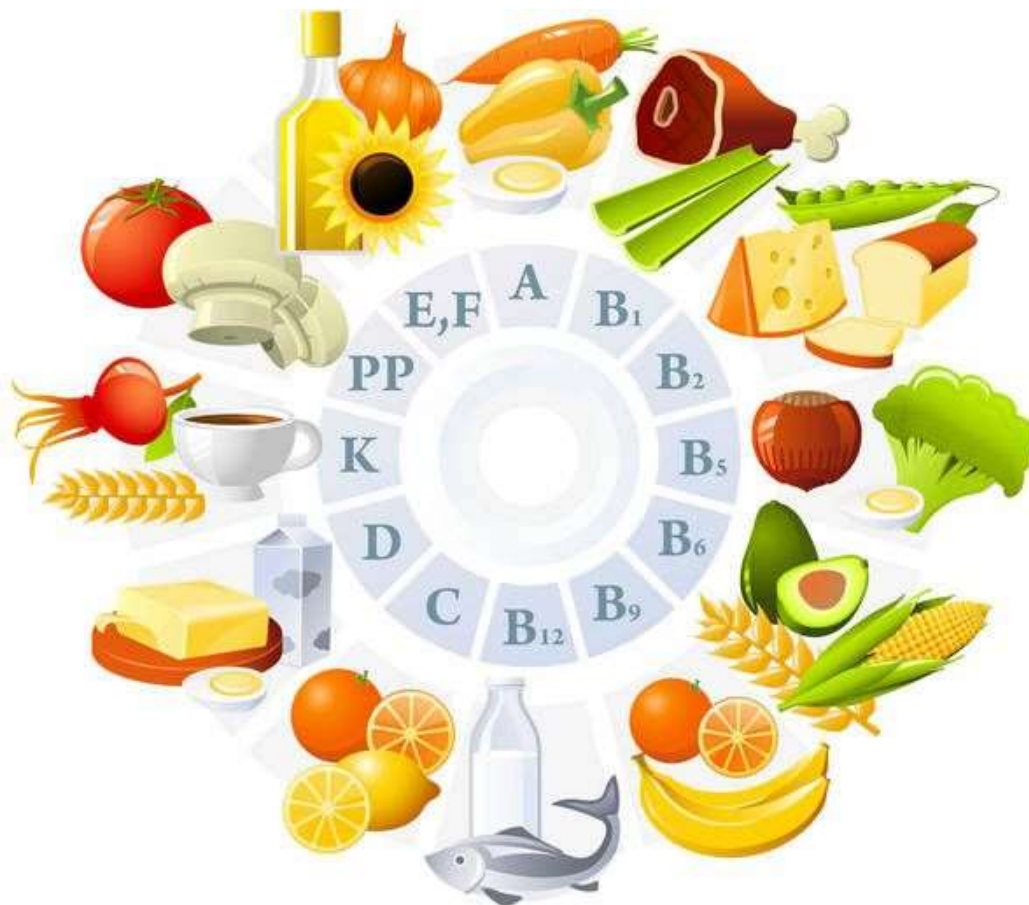
Вітамін В5 (пантотенова кислота) - Більшість продуктів, як-от: м'ясо, зернові продукти (зокрема з висівками, темний рис), овочі, дріжджі, яйця, горіхи

Вітамін В6 (піридоксин) - М'ясо, яйця, риба, хліб, зелені овочі (зокрема капуста), дріжджі, пророщене зерно та продукти з борошна з висівками, молоко

Вітамін Д (кальциферол) - Масло, маргарин, яйця, риб'ячий жир, жирна риба

Вітамін Е (токоферол) - Насіння, зелені листові овочі, горіхи, хліб із висівками, маргарин, крупи, яєчний жовток, рослинна олія, пророщене зерно

Вітамін К - Зелені овочі, соя, печінка, рослинна олія, крупи, фрукти, горіхи



Вітамін С (аскорбінова кислота) - Чорна смородина, шипшина, солодкий перець, апельсини, лимони, помідори

Залізо - М'ясо, печінка, нирки, яйця, квасоля, сочевиця, шпинат, курага, дріжджі, інжир, чорнослив, крупи, горіхи, какао, патока

Йод - Морепродукти, печінка тріски, фрукти, овочі. Йодовані добавки містяться також у деяких сортах кухонної солі

Калій - Крупи, фрукти і фруктові соки, овочі, горіхи, м'ясо

Кальцій - Молоко, йогурт, сир, м'ясо, крупи (зокрема вівсяна), риба (зокрема сардини), зелені овочі (крес-салат, шпинат тощо), кунжут, горіхи

Лецитин (холін та інозитол) - Ячний жовток, печінка, нирки, продукти із цілого зерна, овес, горох і боби, горіхи, пророщене зерно

Магній - Зелені овочі (крім шпинату), хліб, молоко, яйця, арахіс, соя, кунжут, ціле зерно

Марганець - Листкові овочі, боби, горох, ананаси, продукти із цілого зерна, ячний жовток, горіхи, насіння, чай, кава

Мідь - Зелені овочі, печінка, молюски, продукти із цілого зерна, сухофрукти, миндаль

Сірка - Яйця, м'ясо, риба, молоко, крупи. Міститься у всіх білках

Фолієва кислота - Печінка, зелені овочі, бобові, хліб, банани, продукти із цілого зерна, дріжджі

Фтор - Чай, морська риба

Цинк - М'ясо, продукти із цілого зерна, бобові