

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

НАЗВАНИЕ ВИТАМИНА		СУТОЧНАЯ НОРМА	ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ	ПРИ НЕДОСТАТКЕ	ПРИМЕЧАНИЕ
A	Аксерофтол Бета-каротин Ритинол пальмитат	1,5 – 2,5 мг	Печень трески и убойного скота, куриный желток, сливки, сливочное масло, рыбий жир, морковь, сладкий перец, облепиха, шиповник, зеленый лук	Оказывает специфическое влияние на функции зрения. Отвечает за нормальное состояние кожи, влияет на проницаемость клеточных мембран.	Подверженность инфекциям, в особенности респираторным. Грубая сухая кожа, прыщи.	Витамин А наиболее эффективен, если его принимать с витаминами группы В (комплексом), Р, Е. Его действие также усиливается с такими элементами, как кальций, фосфор, цинк.
D	Холекальциферол	0,0025 – 0,01 мг	Яичный желток, печень убойного скота, сливочное масло	Поддерживает уровень кальция в крови, повышая усвояемость кальция магния и фосфора. Играет важную роль в предотвращении развития рахита.	Рахит у детей, и у взрослых остеомаляцию, выраженные симптомы старения.	Витамин D наиболее хорошо сочетается с витаминами А и С, а также кальцием и фосфором.
E	Токоферол	2-6 мг	Зародыши злаковых, зеленые части растений, подсолнечное масло.	Основная его функция – антиоксидантная. Токоферол обеспечивает стабильность клеточных мембран.	Вялость, неврозы, апатичность, неспособность концентрировать внимание, проблемы с мышцами, патологическое отложение жиров, нехватка кислорода.	Селен и Токоферол вместе, усваиваются лучше.
C	Аскорбиновая кислота	70-100 мг	Плоды свежего шиповника - 650, болгарский красный перец – 250, черная смородина, облепиха – 200, петрушка – 150, брюссельская капуста – 120, укроп – 100, клубника – 60.	Участвует в образовании коллагена и желчи, имеет высокую противовирусную активность, избавляет от простуды, снижает артериальное давление, способствует образованию антител.	Цинга, распухшие десна, утрата зубов, частые инфекционные заболевания, усталость, депрессия, слабость, быстрая утомляемость, бледность.	Витамин С лучше усваивается, если его принимать с такими элементами, как кальций и магний.

К	Филлохитон	1,8-2,2 мг	Белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень.	Обязательный и неперенный участник механизма свертывания крови.	Снижается свертываемость крови, что проявляется кровотечениями.	Радиация, суровые диеты, прием противосудорожных, сердечных и сульфаниламидных препаратов ухудшает усвояемость витамина К.
Р	Рутин Цитрин	25 мг	Чай, citrusовые, шиповник, рябина, грецкие орехи, черная смородина.	Вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших для организма окислительно-восстановительных реакциях.	Недостаток витамина Р – причина крайне нежелательного повышения проницаемости кровеносных сосудов.	Витамин Р усиливает действие витамина С. Их совместный прием необходим при лечении антибиотиками, сульфаниламидами или аспирином.
В₁	Тиамин	1,5-2,0 мг	Дрожжи, хлеб грубого помола, бобовые овощи, почки, печень.	Участвует в обмене углеводов, белков и жиров. Обеспечивает нормальный рост, повышает двигательную и секреторную активность желудка, нормализует работу сердца.	Желудочно-кишечные расстройства, потеря аппетита, запоры, тошнота. Депрессия, провалы в памяти, сложность с концентрацией внимания, усталость. Дряблость и атрофия мышц. Отеки на руках и ногах.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм также усиливается в сочетании с магнием.
В₂	Рибофлавин	2-2,5 мг	Мясо, печень, молоко, сыр, творог, куриное яйцо.	Влияет на развитие плода и ребенка, играет важную роль в обмене углеводов, жиров, белков. Играет важную роль в поддержании хорошего зрения.	Быстрая усталость глаз и их повышенная чувствительность к свету, затуманенное зрение, частое слезоотделение. Воспаление роговицы, помутнение хрусталика. Дрожь тела, бессонница. Зуд и шелушение кожи вокруг носа, рта, мошонки, ушей. Головокружение.	Разрушается рибофлавин под действием лекарств, применяемых в психиатрии, гироидальных противозачаточных средств, борной кислоты.

B₃	Витамин PP Ниацин Никотиновая кислота	15-25 мг	Рыба, финики, картофель, арахис, говяжья печень, томаты, брокколи, пшеничные ростки.	Участвует в реакциях клеточного дыхания, поддерживает функцию системы пищеварения, способствует усвоению белка из растительной пищи.	Заболевания кожи, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм также усиливается в сочетании с магнием.
B₄	Холин	425-550 мг	В печени, овсяной крупе, рисе, твороге, зеленых листных овощах, пивных дрожжах и пророщенных зернах пшеницы.	Предупреждает некоторые заболевания нервной системы. Улучшает передачу нервных сигналов.	Геморрагическое заболевание почек. Ожирение печени и почек. Кровоточащие язвы желудка.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.
B₅	Пантотеновая кислота	10-12 мг	Зерновые культуры, бобовые, фундук, дрожжи, яйца, птица, зеленые листные овощи, семечки, орехи, игра рыб, мозг, почки, печень, сердце.	Он высвобождает энергию из пищи, участвует в синтезе многих тканей организма, способствует нормальному росту и развитию, стимулирует заживление ран.	Организм может отреагировать депрессией, повышенной утомляемостью, мышечными болями, тошнотой, язвой 12- перстной кишки, заболеваниями тонкого кишечника, онемением пальцев ног.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.
B₆	Пиридоксина гидрохлорид	2-3 мг	Молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, рыба, хлеб.	Сильный антиоксидант, играет жизненно важную роль репродукции всех клеток организма.	Слабость, спутанность сознания, возбудимость, нервозность, бессонница, плохая координация движений при ходьбе.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.
B₇	Биотин	300 мкг	Содержится в морепродуктах, яичном желтке, дрожжах, печени и почках.	Поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез, клеток крови, кожи, волос.	Дерматит, конъюнктивит, сухое шелушение кожи головы и лица, выпадение волос, облысение, депрессия, бессонница, анемия, повышенный уровень холестерина.	Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.

B₈	Инозитол	12 мг	Чечевица 130 мг пророщенная пшеница – 770, овсянка и ячневая крупа – 270, апельсин – 210.	Может понижать уровень холестерина и предотвращать потерю эластичности сосудов, защищает сердце, печень, почки.	Непроходимость кишечника. Экзема, выпадение волос. Глазные расстройства. Высокий уровень холестерина в крови.	Витамин B ₈ хорошо усваивается вместе с витамином E, витамином B ₄ , с магн ием.
B₉	Фолиевая кислота Фолат	400 мкг	Шпинат, лук, укроп, петрушка, фасоль, горох, гречиха, овес, бананы, грецкий орех, грейпфрут, курага, дыня, дрожжи, тыква, грибы, говядина, баранина, свинина, почки, мясо птиц, молоко, яйца.	Способствует нормальному состоянию и формированию красных, белых кровяных телец. Поддерживает работу кишечного тракта и половых органов.	Изъязвленный, красный язык, диарея. Раздражительность, слабость, бледность. Легкие психические нарушения, типа забывчивости и спутанности сознания.	Витамины группы B очень хорошо сочетаются с витамином C. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.
B₁₂	Цианокобаламин	0,002-0,003 мг	Молоко, творог, сыр, печень убойного скота.	Способствует нормальному функционированию мозга. Лечит некоторые формы нервных расстройств. Участвует в синтезе гемоглобина.	Слабость, онемение и покалывание в кистях рук и ступнях ног. Необратимые нервные нарушения, проблемы с сохранением равновесия. Тошнота, потеря аппетита и веса, изъязвленный язык.	Витамины группы B очень хорошо сочетаются с витамином C. Его воздействие также усиливается в сочетании с магнием.
B₁₇	Гликозид амигдалин	200-1000 мг	Абрикосовые и сливовые косточки, семена яблок.	Вещество способно уничтожить патогенные и ослабленные клетки в нашем организме.	Повышенная восприимчивость к раку, утомляемость.	Прием более 20 граммов абрикосовых ядер в день может привести к тяжелейшему отравлению.