

Перечень продуктов, содержащих различные группы витаминов и минералов

Витамины и микроэлементы	Продукты, содержащие витамины и микроэлементы	Следствия дефицита витаминов и микроэлементов
А	сливочное масло, желток, печень, морковь, петрушка, абрикосы, рыбий жир	снижение синтеза стероидных гормонов в период полового созревания, повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям, снижение остроты зрения в условиях слабой освещенности
Д	рыбий жир, желток, сливочное масло	нарушение минерализации костей, повышение склонности к переломам
Е	растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое), яйца, мясо	нарушение обменных процессов в клетках, склонность к бронхолегочным заболеваниям, обострение хронических болезней, поражение сетчатки глаз
С	черная смородина, крыжовник, шиповник, цитрусовые, цветная капуста, петрушка, перец, черника	снижение иммунитета, повышение восприимчивости к инфекционным и вирусным заболеваниям, рост аллергических заболеваний
Р	черная смородина, шиповник, цитрусовые, рябина красная и черная	повышенная ломкость кровеносных сосудов
В1	дрожжи, хлеб грубого помола, оболочка овса, гречихи	нарушение функций центральной нервной системы, снижение памяти, нарушение сердечной деятельности
В2	мясо, молоко, яичный белок, рыба, хлебные дрожжи	нарушение функций центральной нервной системы: депрессии, истерии; шелушение кожи лица, век; развитие трещин за ушами, развитие воспаления слизистых полости рта, помутнение хрусталика глаз, нарушение функции желудочно-кишечного тракта, повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям

B5	мясные и молочные продукты (также синтезируется нормальной кишечной флорой)	не усваивается калий, глюкоза, витамин E, повышение заболеваемости бронхиальной астмой, дерматитами, заболеваниями сердца, склонность к запорам (снижается перистальтика кишечника)
B6	мясные и молочные продукты (также синтезируется нормальной кишечной флорой)	снижение иммунитета, повышение восприимчивости к инфекционным болезням, повышение возбудимости нервной системы, склонность к развитию железодефицитной анемии
B12	мясные и молочные продукты (также синтезируется нормальной кишечной флорой)	появление неврологических расстройств, развитие анемии
Bc (фолиевая кислота)	бобы, желток, сыр, печень	развитие анемии, снижение иммунитета, развитие врожденных пороков у плода
PP (никотиновая кислота)	мясные и молочные продукты, овощи, фрукты, греча	нарушение функций центральной нервной системы: ухудшение памяти, мышления, психические расстройства; нарушение работы желудочно-кишечного тракта (поносы), сухость кожных покровов, снижение аппетита
Микроэлементы (медь, марганец, йод, селен, железо, кальций, фосфор)	наиболее удачное сочетание кальция и фосфора в молоке и молочных продуктах, в овощах; источником солей магния является ржаной хлеб и крупы, калия – картофель, капуста, морковь; соли железа содержатся в капусте, чечевице, горохе, салате, гречневой крупе	Йод необходим для деятельности щитовидной железы; недостаток солей кальция и фосфора в питании растущего организма приводит к неправильному развитию костей, поражению зубов, расстройству нервной системы