



Основным источником витаминов для человека является пища. Содержание витаминов в пищевом рационе может меняться и зависит от разных причин: от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи, выбора блюд и привычек в питании. Важную роль играет состав пищи.

Источники витаминов растительного и животного происхождения .

- А** - Морковь, цитрусовые, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-Каротин - Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы
- Д** - Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
- Е** - Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха
- К**- Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна
- В1** - Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)
- В2** - Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи, печень, яичный желток, сыр
- РР** - Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи, мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр
- В5** - Дрожжи, бобовые, грибы, рис, печень, мясные субпродукты
- В6** - Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи, мясо, печень, рыба, молоко, яйца
- В9** - Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины Яйца, мясные субпродукты
- В12** - Дрожжи, морские водоросли, печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
- Н** - Яичный желток, печень, почки

