**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»**

**Основные виды витаминов и их содержание**

**Витамины —** это биологически высокоактивные органические вещества, необходимые для регулирования течения химических реакций в организме**.** В организме человека витамины, за редким исключением, не вырабатываются и не накапливаются, поэтому необходимо, что бы они постоянно поступали с пищей.

**Классификация витаминов:**

**По происхождению:**

* Нитуральные (содержатся в продуктах питания)
* Синтетические

**По химической природе:**

* Водорастворимые (группа В, Н, С)
* Жирорастворимые (А, Д, Е, К)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Буквенное обозначение | Химическое название | Суточная потребность | Где содержится | |
| **Животного происхождения** | **Растительного происхождения** |
| Жирорастворимые | | | | |
| А | **Ретинол** | 1 мг | Сливочное масло, сыр, печень, рыбий жир, яйца, молоко. | Источники провитаминов каротинов: морковь, петрушка, шпинат, салат, зелень, дыни, помидоры, капуста брокколи, абрикосы, персики |
| D | **Кальциферол** | 2,5 мкг | Д3: рыбий жир, жирные сорта рыб, икра, желток яйца, говяжья печень. В молочных продуктах количество кальциферолов невелико. | Д2: растительные масла, зелень одуванчика, крапива, петрушка, дрожжи. |
| Е | **Токоферол** | 15 мг | Сливочное масло, сало, мясо, желток яйца, незначительно в молоке. | Растительные масла, однако при очистке, дезодорировании, рафинировании масел содержание токоферола в них значительно снижается; орехи, семечки, проросшие ростки пшеницы, гречневая крупа, салат, капуста. |
| К | **Филлохинол** | 70 – 140 мкг | Печень, яйца, молоко. | Зеленые листовые овощи, зеленые томаты, плоды шиповника, листья шпината, капуста (брюссельская и цветная), крапива, овес, соя; значительно меньше содержится витамина К в корнеплодах и фруктах. |
| Водорастворимые | | | | |
| В1 | **Тиамин** | 1,3 - 2,6 мг | Печень, нежирная свинина, почки, мозг, яичный желток.  . | Достаточно много в пшеничном хлебе из муки грубого помола, в отрубях, неочищенном рисе, сое, фасоли, горохе, дрожжах, меньше — в картофеле, моркови, капусте |
| В2 | **Рибофлавин** | 2 мг | Печень, почки, мясо, яйца, рыба, сыр, молочные продукты; в кислом молоке витамина содержится больше, чем в свежем. | Неочищенный рис, бобовые, отруби, капуста, авокадо, желтые овощи, орехи |
| В3  РР | **Ниацин, никотиновая кислота** | 15 – 20 мг | Говяжья печень, свинина, яйца, рыба, молоко. | Хлеб, рис, картофель, брокколи, морковь, кукурузная мука, листья одуванчика, финики, арахис, помидоры. |
| В5 | **Пантотеновая кислота** | 10 мг | Печень, почки, сердце, цыплята, яичный желток, молоко, икра. | Пивные дрожжи, фундук, горох, зеленые листовые овощи, гречневая и овсяная крупы, цветная капуста |
| В6 | **Пиридоксин** | 2 мг | Мясо, рыба, устрицы, молоко, печень трески и крупного рогатого скота, почки, сердце, яичный желток. | Неочищенные зерна злаковых, зеленые листовые овощи, дрожжи, гречневая и пшеничная крупы, рис, бобовые, морковь, авокадо, бананы, грецкие орехи, капуста, кукуруза, картофель, соя |
| В9  Вс | **Фолиевая кислота** | 200 мкг,  для беременных 400 – 600 мкг | Печень, говядина, баранина, свинина, курица, яичный желток, молоко, сыр, лосось, тунец. | Бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, злаки (ячмень), отруби, гречневая и овсяная крупы, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, земляника, финики, грибы, корнеплоды |
| В12 | **Цианокобаламин** | 0,005 мг | Печень, почки, говядина, домашняя птица, яйца, молоко, сыр, морские продукты (рыба, устрицы, крабы, сельдь). | Морская капуста, соя и соевые продукты, дрожжи |
| С | **Аскорбиновая**  **кислота** | 70 мг | Незначительно — печень, почки. | Шиповник, болгарский перец, черная смородина, укроп, петрушка, щавель, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, брокколи, цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, рябина. |
| Н | **Биотин** | 50 мкг | Рыбные продукты (лососина, сардины, тунец, сельдь); баранина, говядина, говяжьи печень, сердце, желток яйца, молочные продукты. | Арахис, соя, горошек зеленый, грибы шампиньоны, капуста белокочанная, капуста цветная, пшеница, рисовые отруби, картофель, лук |

**2024**