**Все, или почти все о витаминах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамин А (ретинол).  Провитамины А (бетакаротин) | Отвечает за зрение, состояние кожных покровов и слизистых оболочек . | Молочные продукты, яйца, морковь, сладкийперец, печень рыб и морских животных, тыква,зелень. |
| Витамин D  (кальциферол) | Обеспечивает усвоение кальция,минерализацию зубов и костей,предохраняет от рахита, туберкулеза и остеопороза | Печень рыб, молочные продукты, яйца. Частично синтезируется в коже под действием солнечных лучей. |
| Витамин Е  (токоферол) | Защищает сердце и органыкровообращения. Важен для репродуктивной способности | Зелень, растительные масла, печень, яйца, хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые. |
| Витамин С  (аскорбиноваякислота, аскорбат) | Иммунная защита организма Здоровье зубов. Душевное равновесие | Овощи, фрукты, зелень, плоды, ягоды,картофель, капуста, в том числе квашеная |
| Витамин В1 (тиамин) | Незаменим для умственной и физической работоспособности | Хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая, овсяная и пшено), бобовые, печень, нежирная свинина, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника |
| Витамин В2  (рибофлавин) | Рибофлавин необходим для дыхания ироста клеток. Он облегчает поглащение кислорода клеткам кожи | Молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца,печень, крупы (особенно гречневая и овсяная), дрожжи, горох и другие бобовые, морковь,свекла, зелень |
| Витамин В6  (пиридоксин) | Важен для кожи, предохраняет от судорог и укачивания | Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, крупы (особенно гречневая и пшенная), молоко, дрожжи.Частично синтезируется микробной флорой кишечника. |
| Фолиевая кислота (витамин Вс) | Предохраняет от малокровия, понижает риск сердечных | Свежие фрукты и овощи, зелень,печень, почки, бобовые. Синтезируется микробной флорой. |
| Витамин В12 (цианокобаламин) | Необходим для кроветворения и нервов | Печень, почки, рыба, яйца, сыр, морепродукты. Частично синтезируется микробной флорой кишечника. |
| Витамин РР  (никотиновидная кислота, ниацин, витамин ВЗ) | Защищает кожу и слизистые, поднимает настроение | Мясо, печень, почки, яйца, молоко, бобовые, дрожжи, рисовые отруби, пшеничные зародыши, фрукты, овощи. Частично синтезируется в организме человека. |
| Витамин Р  (биофлавоноиды-кверцетин, рутин, гесперидин и другие) | Вместе с витамином С способствует проницаемости кровеносных сосудов.Важен для нормального роста и обмена веществ | Цитрусовые, ягоды, яблоки, зеленый чай, грецкий орех. |
| Витамин К  (филлохиноны,менадион,  фитоменадион) | Является компонентом свертывающей системы крови | Зеленая капуста, помидоры, тыква. Частичносинтезируется микробной флорой кишечника. |
| Биотин (витамин Н) Пантотеновая кислота | Важен для кожи, обмена веществ и аппетита | Печень, почки, бобовые, грибы.Синтезируетсямикробной флорой кишечника. |
| Витамин В5  (декспантенол,кальция пантотенат) | Важен для обмена веществ | Печень, почки, мясо, рыба, крупы (особенно гречневая и овсяная), яйца, картофель, цветная капуста. Частично синтезируется микробнойфлорой кишечника. |