

## Перечень продуктов, содержащих различные группы витаминов и минералов

Витамины и микроэлементы	Продукты, содержащие витамины и микроэлементы	Следствия дефицита витаминов и микроэлементов
<b>А</b>	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
<b>Д</b>	рыбий жир, желток, сливочное масло	нарушение минерализации костей, повышение склонности к переломам
<b>Е</b>	растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое), яйца, мясо	нарушение обменных процессов в клетках, склонность к бронхолегочным заболеваниям, обострение хронических болезней, поражение сетчатки глаз
<b>С</b>	черная смородина, крыжовник, шиповник, цитрусовые, цветная капуста, петрушка, перец, черника	снижение иммунитета, повышение восприимчивости к инфекционным и вирусным заболеваниям, рост аллергических заболеваний
<b>Р</b>	черная смородина, шиповник, цитрусовые, рябина красная и черная	повышенная ломкость кровеносных сосудов
<b>В1</b>	дрожжи, хлеб грубого помола, оболочка овса, гречихи	нарушение функций центральной нервной системы, снижение памяти, нарушение сердечной деятельности
<b>В2</b>	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

<b>В5</b>	мясные и молочные продукты (также синтезируется нормальной кишечной флорой)	не усваивается калий, глюкоза, витамин Е, повышение заболеваемости бронхиальной астмой, дерматитами, заболеваниями сердца, склонность к запорам (снижается перистальтика кишечника)
<b>В6</b>	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
<b>В12</b>	мясные и молочные продукты (также синтезируется нормальной кишечной флорой)	появление неврологических расстройств, развитие анемии
<b>Вс</b> (фолиевая кислота)	бобы, желток, сыр, печень	развитие анемии, снижение иммунитета, развитие врожденных пороков у плода
<b>РР</b> (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
<b>Микроэлементы</b> (медь, марганец, йод, селен, железо, кальций, фосфор)	наиболее удачное сочетание <b>кальция</b> и <b>фосфора</b> в молоке и молочных продуктах, в овощах; источником солей <b>магния</b> является ржаной хлеб и крупы, <b>калия</b> – картофель, капуста, морковь; соли <b>железа</b> содержатся в капусте, чечевице, горохе, салате, гречневой крупе	<b>Йод</b> необходим для деятельности щитовидной железы; недостаток солей <b>кальция</b> и <b>фосфора</b> в питании растущего организма приводит к неправильному развитию костей, поражению зубов, расстройству нервной системы