

| Название              |                                         | Суточная норма          | Где содержится                                                                                                                                                                                | Роль в организме                                                                                                                                                    | Признаки недостатка                                                                                                                                                                                                                                 | Примечание                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>              | аксерафтол                              | <b>1,5 – 2,5 мг</b>     | Печень трески и убойного скота, куриный желток, сливки, сливочное масло, рыбий жир, масло, сладкий перец, облепиха, шиповник, зелёный лук                                                     | Оказывает специфическое влияние на функции зрения.<br><br>Отвечает за нормальное состояние кожи, влияет на проницаемость клеточных мембран.                         | Подверженность инфекциям, в особенности респираторным.<br><br>Грубая сухая кожа, прыщи.                                                                                                                                                             | Витамин А наиболее эффективен, если его принимать с витаминами группы В (каротинами), Р, Е. Его действие усиливается также такими элементами, как кальций, фосфор и цинк. |
|                       | бета-каротин, ретинол, пальмитат        |                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |
| <b>D</b>              | Холекальциферол                         | <b>0,0025 – 0,01 мг</b> | Яичный желток, печень убойного скота, сливочное масло.                                                                                                                                        | Поддерживает уровень кальция в крови, повышает усвояемость кальция магния и фосфора. Играет важную роль в предотвращении развития раита.                            | Рахит у детей и у взрослых остеопороз, выражены симптомы старения.                                                                                                                                                                                  | Витамин D наиболее хорошо сочетается с витаминами А, С, а также с кальцием и фосфором.                                                                                    |
| <b>E</b>              | токоферол                               | <b>2-6 мг</b>           | Зародыши злаковых, зелёные части растений, подсолнечное масло.                                                                                                                                | Основная его функция – антиоксидантная. Токоферол обеспечивает стабильность клеточных мембран.                                                                      | Вялость, невротизм, апатичность, неспособность концентрировать внимание, проблемы с мышцами, патологическое отложение жиров, нехватка кислорода.                                                                                                    | Селен и токоферол вместе усваиваются лучше.                                                                                                                               |
| <b>C</b>              | аскорбиновая кислота                    | <b>70-100 мг</b>        | Плоды свежего шиповника 650, Болгарский красный перец 250, Чёрная смородина, облепиха 200, Петрушка 150, Броквальская капуста 120, Укроп 100, Клубника 60.                                    | Участвует в образовании коллагена и эластина, имеет высокую антиоксидантную активность, избавляет от простуды, снижает артериальное давление, образование ангиитов. | Цинга, рапушие десны, утрата зубов. Частые инфекционные заболевания. Усталость, депрессия, слабость, быстрая утомляемость, бледность.                                                                                                               | Витамин С лучше усваивается, если его принимать с такими элементами, как кальций и магний.                                                                                |
| <b>K</b>              | филлохинон                              | <b>1,8 – 2,2 мг</b>     | Белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень.                                                                                                                                 | Обязательный и непрерывный участник механизма свёртывания крови.                                                                                                    | Снижается свёртываемость крови, что проявляется кровотечениями.                                                                                                                                                                                     | Радиация, суровые диеты, прием противосудорожных, сердечных и сульфаниламидных препаратов, ухудшает усвояемость витамина К.                                               |
| <b>P</b>              | рутин, шиприн                           | <b>25 мг</b>            | Чай, цитрусовые, шиповник, рябина, грецкие орехи, чёрная смородина.                                                                                                                           | Вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших для организма окислительно-восстановительных реакциях.                                                         | Недостаток витамина Р – причина крайне нежелательного повышения проницаемости кровеносных сосудов.                                                                                                                                                  | Витамин Р усиливает действие витамина С. Их совместный прием необходим при лечении антибиотиками, сульфаниламидами или аспирином.                                         |
| <b>B<sub>1</sub></b>  | тиамин                                  | <b>1,5 – 2,0 мг</b>     | Дрожжи, хлеб грубого помола, бобовые овощи, почки, печень.                                                                                                                                    | Участвует в обмене углеводов, белков и жиров, обеспечивает нормальный рост; повышает двигательную и секреторную активность желудка; нормализует работу сердца.      | Желудочно-кишечные расстройства, потеря аппетита, запоры, гошаго. Депрессия, провалы в памяти, спазмы, с концентрацией внимания, усталость. Дряблость и атрофия мышц. Отеки на руках и ногах.                                                       | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>2</sub></b>  | рибофлавин                              | <b>2 – 2,5 мг</b>       | Мясо, печень, молоко, сыр, творог, куриное яйцо.                                                                                                                                              | Влияет на развитие плода и ребенка; играет важную роль в обмене углеводов, жиров и белков; играет важную роль в поддержании зрения.                                 | Быстрая усталость, глаз и их повышенная чувствительность к свету, запутанное зрение, частые слезотечение. Воспаление роговицы, помутнение хрусталика. Дрожь тела, бессонница, зуд и шелушение кожи вокруг носа, рта, млчники, угри. Головокружение. | Разрушается рибофлавин под действием лекарств, применяемых в психиатрии, гераральных гипотензивных средств, борной кислоты.                                               |
| <b>B<sub>3</sub></b>  | витамин РР, ниацин, никотиновая кислота | <b>15-25 мг</b>         | Рыба, финики, картофель, арахис, говяжий печень, томаты, брокколи, пшеничные ростки.                                                                                                          | Участвует в реакциях клеточного дыхания, поддерживает функции системы пищеварения, способствует усвоению белка из растительной пищи.                                | Заболевания кожи, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.                                                                                                                                                                                      | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>4</sub></b>  | холин                                   | <b>425-550 мг</b>       | В печени, овсяной крупе, рисе, твороге, зеленых листовых овощах, пивных дрожжах и пророщенных зернах пшеницы.                                                                                 | Предупреждает некоторые заболевания нервной системы. Улучшает передачу нервных сигналов.                                                                            | Геморрагическое заболевание почек. Ожирение печени и почек. Кровоточащие язвы желудка.                                                                                                                                                              | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>5</sub></b>  | пантотеновая кислота                    | <b>10-12 мг</b>         | зерновые продукты и бобовые, фундук, дрожжи, яйца, птица, зеленые листовые овощи, семечки и орехи, икра рыб, мозг, почки, печень, сердце.                                                     | Он высвобождает энергию из пищи, участвует в синтезе многих тканей организма, способствует нормальному росту и развитию, стимулирует заживление ран.                | Организм может реагировать на депрессию, повышенной утомляемостью мышечными болями, тошнотой, изжогом, 12-перстной кишки, заболеваниями тонкого кишечника, анемией, пальцах ног и мышечными болями.                                                 | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>6</sub></b>  | пиридоксина гидрохлорид                 | <b>2 – 3 мг</b>         | Молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, рыба, хлеб.                                                                                                                                   | Сильный антиоксидант, играет жизненно важную роль в репродукции всех клеток организма.                                                                              | Слабость, спутанность сознания, возбудимость, нервозность, бессонница, плохая координация движений при ходьбе.                                                                                                                                      | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>7</sub></b>  | биотин                                  | <b>300 мкг</b>          | Содержится в морепродуктах, льняном масле, дрожжах, в печени и почках.                                                                                                                        | Поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мускулов, семенных желез, клеток крови, кожи, волос.                               | Дерматит, конъюнктивит, сухое шелушение кожи головы и лица, выпадение волос, облысение, депрессия, бессонница, анемия, повышенный уровень холестерина.                                                                                              | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>8</sub></b>  | инозитол                                | <b>12 мг</b>            | Чечевица 130 мг, пророщенная пшеница 77с, овсянка и ячневая крупа 270, апельсин – 210.                                                                                                        | Может понижать уровень холестерина и предотвращать потерю эластичности сосудов, защищает сердце, печень и почки.                                                    | Непроходимость кишечника. Экзема, выпадение волос. Глазные расстройства. Высокий уровень холестерина в крови.                                                                                                                                       | Витамин В8 хорошо усваивается вместе с витамином Е, витамином В4, с магнием.                                                                                              |
| <b>B<sub>9</sub></b>  | фолиевая кислота, фолат                 | <b>400 мкг.</b>         | шпинат, лук, укроп, петрушка, фасоль, горох, гречиха, овес, бананы, грецкий орех, грейпфрут, курага, дыня, дрожжи, тыква, грибы, говядина, баранина, свинина, почки, мясо птиц, молоко, яйца. | Способствует нормальному состоянию и формированию красных, белых кровяных телец. Поддерживает работу кишечника, желудка и половых органов.                          | Изъязвленный, красный язык, диарея, раздражительность, слабость, бледность. Лепие, психические нарушения типа забывчивости и спутанности сознания.                                                                                                  | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>12</sub></b> | цианокобаламин                          | <b>0,002 – 0,003 мг</b> | Молоко, творог, сыр, печень убойного скота                                                                                                                                                    | Способствует нормальному функционированию мозга. Лечит некоторые формы нервных расстройств. Участвует в синтезе гемоглобина.                                        | Слабость, онемение и покалывание в кистях рук и ступнях ног. Необратимые нервные нарушения, проблемы с сохранением равновесия. Тошнота, потеря аппетита и веса, изъязвленный язык.                                                                  | Витамины группы В очень хорошо сочетаются с витамином С. Его воздействие на организм усиливается также в сочетании с магнием.                                             |
| <b>B<sub>17</sub></b> | гликозид, амигдалин                     | <b>200 - 1000 мг</b>    | Абрикосовые и сливовые косточки, семена яблок.                                                                                                                                                | Вещество способно уничтожать патогенные и ослабленные клетки в нашем организме.                                                                                     | повышенная восприимчивость к раку, утомляемость.                                                                                                                                                                                                    | Приним более 20 граммов абрикосовых ядер в день может привести к тяжёлому отравлению.                                                                                     |

| Нутриент    | Совместим                 | Не подходит                                     |
|-------------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| Витамин А   | Железо, йод, цинк         | Витамины Е*, К, D                               |
| Витамин D   | Кальций, магний, селен    | Витамины А, Е                                   |
| Витамин Е   | Витамин С, селен, цинк    | Витамины D, К, А*                               |
| Витамин К   | Кальций                   | Витамины А, Е, D*                               |
| Витамин В1  | Магний                    | Витамин В6                                      |
| Витамин В2  |                           | Кальций                                         |
| Витамин В3  | Цинк                      |                                                 |
| Витамин В5  |                           | Медь                                            |
| Витамин В6  |                           | В1, В9, цинк                                    |
| Витамин В9  |                           | В6, В12*, цинк                                  |
| Витамин В12 |                           | В9*, вит. С, А                                  |
| Витамин С   | Витамин Е                 | В12, медь*, селен*                              |
| Кальций     | Витамин D, калий          | Магний*, фосфор, натрий, железо, марганец, цинк |
| Магний      | В1, В6, D, калий          | Кальций*, фосфор, цинк                          |
| Калий       | Кальций, марганец, натрий |                                                 |