

Витамины и минералы

Элемент, тип, дозировка	Продукты, содержащие элемент	Лучше усваивается с	Симптомы при недостатке	Токсичность
КАЛЬЦИЙ минерал 1,000-1,500 мг	Обезжиренное молоко, нежирный йогурт, листовая капуста, сыры, консервированный лосось и сардины с костями, брокколи, инжир, апельсиновый сок обогащенный кальцием, кэроб, овсяная крупа, сливы, спаржа, кунжутное семя, соевые бобы, тофу, кресс, пшеница	Бор, насыщенные жирные кислоты, магний, фосфор, витамины группы А, С, D, F, кобальт, фолиевая кислота, железо, цинк	Мышечные спазмы, рахит, остеопороз	Считается не токсичным; не рекомендован людям с заболеванием почек или историей камней в почках
ХРОМ Следы минерала 200-600 микрограмм	Пивные дрожжи, брокколи, ветчина, виноградный сок, бурый рис, сыр, цельнозерновые злаки, сушеные бобы, печень, курица, кукуруза, кукурузное масло, молочные продукты, яйца, картошка, грибы, вино, пиво	Не требуется	Редкие случаи: метаболические изменения жиров, углеводов, белков, аминокислот	Не токсичен; при вдыхании промышленного хрома возможно развитие рака легких
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА водорастворимый 400-1,200 микрограмм	Обогащенные злаковые, бобовые, спаржа, шпинат, брокколи, окра, брюссельская капуста, перловка, говядина, бурый рис, дрожжи, сыр, курица, финики, зеленолистные овощи, баранина, стручковая фасоль, печень, молоко, грибы, апельсины, горошек, свинина, тунец, цельнозерновые крупы	Мультивитаминный комплекс	Анемия, раздражительность, слабость, беспокойный сон, бледность, воспаленный и покрасневший язык	Считается нетоксичным
ЖЕЛЕЗО минерал Женщины:15-25 мг Мужчины:18-30 мг	Необогащенные злаки, говядина, печеный картофель, устрицы, тыквенные семечки, соевые бобы, яйца, рыба, печень, зеленолистные овощи, цельнозерновые, орехи, авокадо, свекла, дрожжи, финики, персики, груши, чечевица, чернослив, изюм, кунжут	Витамин С	Анемия, сухие, грубые волосы, дисфагия, головокружение, вялость, выпадение волос, трещины на пальцах или языке, нервозность, замедленные умственные реакции, бледность	Считается нетоксичным если не более 75 мг в день; высокие дозы могут вызвать спазмы брюшной полости, рвоту, диарею; если не оказать мед помощь-значительные передозировки железа могут привести к летальному исходу
МАГНИЙ Минерал 500-700 мг	Бурый рис, авокадо, шпинат, рыба пикша, овсянка, бобы, фасоль, брокколи, йогурт, бананы, запеченный картофель, яблоки, абрикосы, дрожжи, тофу, лимоны, орехи, лосось, кунжут, пшеница	Кальций, фосфор, калий, витамины группы В6, С, D	Беспокойный сон, раздражительность, ускоренное сердцебиение, замешательство, мышечные спазмы, расстройство ЖКТ	В редких случаях токсичен; симптомы могут включать диарею, вялость и аритмию
МАРГАНЕЦ Следы минерала 15-30 мг	Консервированные ананасовый сок, пшеничная крупа, пшеничные отруби, цельнозерновые семена, орехи, какао, моллюски, чай, молочные продукты, яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, дрожжи, дыни, грейпфруты, зеленолистные овощи, персики, фиги, лосось, соевые бобы, тофу	Кальций, железо, комплекс витамина В, витамин Е	Редко: атеросклероз, потерянная, тремор, повышенный холестерин, ухудшение зрения и слуха, кожная сыпь, раздраженность, повышенное кровяное давление, повреждение поджелудочной железы, потливость, учащенное сердцебиение, психические нарушения, скрежетание зубов	Считается нетоксичным: при вдыхании промышленного марганца возможны психиатрические и нервные расстройства
ФОСФОР Минерал 1,200 мг	Палтус, нежирный йогурт, лосось, обезжиренное молоко, куриные грудки, обезжиренный говяжий фарш, овсянка, бобы лима, брокколи, спаржа, кукуруза, молочные продукты, яйца, сухофрукты, сильно газированные напитки, стручковая фасоль, орехи, кунжут, тыквенные семечки, семена подсолнечника	Кальций, железо, марганец, натрий, витамин В6	Слабость, раздражительность, повышение аппетита, костная боль, слабость, чувствительность кожи	Редко токсичен, симптомы могут включать хрупкие кости в связи с недостатком кальция