

Элемент, тип, дозировка	Продукты, содержащие элемент	Лучше усваивается с	Симптомы при недостатке	Токсичность
<b>КАЛИЙ</b> Следы минерала 3,5 мг	Сушеные абрикосы, запечённый картофель, бананы	Не требуется	Сухая кожа, акне, озноб, диарея, ухудшение когнитивных функций, мышечные спазмы, аритмия, эдема, повышенные рефлексы, жажда, непереносимость глюкозы, повышение заторможенности, бессонница, повышенный холестерин, повышенное кровяное давление	Редко токсичен: симптомы могут включать аритмию и слабость (при дозах превышающих 18 мг в день)
<b>ВИТАМИН А</b> Жирорастворимый витамин 5,000-50,000 IU	Сырая морковь и морковный сок, тыква, ям, тунец, дыни, манго, редис, ботва, шпинат, рыба, яйца	Холин, витамины С, D, E, насыщенные жирные кислоты, цинк	Слабое ночное зрение, дегенерация желтого пятна, повышенный риск катаракты, сухая кожа, повреждения нервов, ухудшение осанки, осязания, обоняния	Тошнота и рвота, головные боли, бессонница, сухая кожа, боли в суставах, запоры
<b>ВИТАМИН В1</b> Тиамин Следы минерала 25-300 мг	Рис, свинина, говядина, ветчина, свежий горошек, бобовые, хлеб, пшеничные отруби, апельсины, обогащенные макароны, крупы	Марганец, витамины С, E, комплекс витаминов В	Потеря аппетита и веса, тошнота, рвота, слабость и проблемы нервной системы; в тяжелых случаях авитаминоз, мышечная слабость, эдема, глубокие сухожильные рефлексы увеличенное сердце	Считается нетоксичным
<b>ВИТАМИН В2</b> (Рибофлавин) Водорастворимый витамин 25-300 мг	Птица, рыба, обогащенные зерновые и злаковые, брокколи, спаржа, шпинат, йогурт, молоко сыр	Комплекс витаминов В, витамин С	Язвы и раны в уголках рта и на языке, красные глаза, кожные повреждения, головокружение, выпадение волос, бессонница, чувствительность к свету, слабое пищеварение; в тяжелых случаях анемия, болезни нервов	Считается нетоксичным
<b>ВИТАМИН В3</b> (Ниацин) Водорастворимый витамин 25-300 мг	Куриные грудки, тунец, телятина, говядина, обогащенный хлеб и злаковые, дрожжи, брокколи, морковь, сыр, кукурузная мука, листья одуванчика, финики, яйца, рыба, молоко, арахис, свинина, картошка, помидоры	Комплекс витаминов В, витамин С	Язвы, диарея, головокружение, слабость, дурной запах изо рта, головные боли, несварение, бессонница, потеря аппетита, дерматит; в тяжелых случаях пеллагра	Тошнота, рвота, спазмы живота, диарея, приливы; в тяжелых случаях повреждения печени, нерегулярное сердцебиение, сыпь на больших участках тела, подагра
<b>ВИТАМИН В12</b> (Цианокобаламин) Водорастворимый витамин 25-500 мг	Устрицы, ветчина, моллюски, крабы, сельдь, лосось, тунец, говяжий фарш, печень, голубой сыр, камамбер, сыр горгонзола	Не требуется	Неуверенная походка, хроническая усталость, запоры, депрессия, нарушение пищеварения, головокружение, сонливость, увеличение печени, галлюцинации, головные боли, воспаление языка, раздраженность, перемены настроения, нарушения нервной системы, сильное сердцебиение	Считается нетоксичным