

Элемент, тип, дозировка	Продукты, содержащие элемент	Лучше усваивается с	Симптомы при недостатке	Токсичность
ВИТАМИН С Водорастворимый витамин 60-5,000 мг	Брокколи, дыня, киви, апельсины, ананасы, перец, грейпфрут, клубника, спаржа, авокадо, капуста, листья одуванчика, лимоны, манго, лук, редис, кресс водяной	Биофлавоноиды, кальций, магний	Плохое заживление ран, кровоточащие десны, легко возникают синяки, кровотечения из носа, боль в суставах, нехватка энергии, восприимчивость к инфекциям; при сильном дефиците цинга	Считается нетоксичным; при высоких дозировках (5,000 мг и выше в день) возможны рвота и диарея
ВИТАМИН D Жирорастворимый витамин 400-800 IU	Солнечные ванны, сардины, лосось, грибы, яйца, обогащенное молоко, обогащенные злаковые, печень, тунец, печень трески, маргарин	Кальций, холин, витамины А и С, фосфор, насыщенные жирные кислоты	У детей: рахит, запоздалое развитие зубов, слабые мышцы, мягкий череп у новорожденных, необратимые повреждения костей. У взрослых: остеопороз, остеопороз, трипокальцемия	Тошнота и рвота, головные боли, запоры, диарея, слабость, потеря аппетита, увеличение жажды и частое мочеиспускание, белки в моче, повреждения почек и печени
ВИТАМИН Е Жирорастворимый витамин 30-1,200 IU	Овощные и ореховые масла, включая: соевые, кукурузное, шафрановое масло; шпинат, цельнозерновые, пшеничные отруби, семена подсолнечника	Насыщенные жирные кислоты, витамины А, В1, С, марганец, селен	В редких случаях возможна анемия и эдема	Считается нетоксичным, но возможно расстройство желудка, головокружение и диарея
ВИТАМИН К Жирорастворимый витамин 80 мкг	Зеленолиственные овощи, включая шпинат, цветную капусту, брокколи	Не требуется	В редких случаях возможны кровотечения у новорожденных; повышенный уровень витамина К мешает антикоагулянтам	Считается нетоксичным, но может вызывать желтуху у детей
ЦИНК Минерал 22Б5-50 мг	Приготовленные устрицы, говядина, баранина, яйца, цельнозерновые злаки, орехи, йогурт, рыба, стручковая фасоль, бобы лима, печень, грибы, орех пекан, семена подсолнечника и тыквы, сардины, соевые бобы, птица	Кальций, медь, фосфор и витамин В6	Изменение вкуса и запаха, ногти становятся тоньше и слоятся, акне, запоздалое сексуальное развитие, потеря волос, высокий холестерин, ухудшение ночного зрения, импотенция, возрастает заторможенность, увеличивается восприимчивость к инфекциям	Тошнота, рвота, боль в области живота, ухудшение координации, усталость

