

Наличие витаминов в продуктах питания напрямую зависит от категории самого продукта, длительности и способа его хранения, вида последующей обработки, процесса приготовления и от многих других факторов. Перечислим основные витамины, которые просто необходимы нашему организму, а также и продукты, содержащие их:

- **Витамин А** (ретинол) – содержится в печени рыб и животных, рыбьем жире, сливочном масле, яичных желтках.
- **Каротин** (провитамин витамина А) – очень его много в моркови, листьях петрушки и шпината, абрикосах, тыкве.
- **Витамин D** (кальциферол, эргокальциферол – это витамин D2, холекальциферол - витамин D3) – образуется частично в клетках кожи под непосредственным воздействием ультрафиолета. Самое большое их количество содержится в молоке и во всех молочных продуктах, тунце, рыбьем жире, сардинах, лососе, сельди.
- **Витамин E** (токоферол) – имеется в растительных маслах, яйцах, печени животных, бобовых, злаковых, арахисе, семечках подсолнуха, миндале, ягодах шиповника, брокколи, облепихе, рябине, черешне, листовых овощах.
- **Витамин K** – синтезируется где-то половина суточной нормы микроорганизмами в кишечнике человека. Извне недостающее количество их можно получить из растительных продуктов: белокочанной и цветной капусты, листовых зеленых овощей, огурцов, брокколи, помидор, кабачков, зеленого горошка, картофеля, спаржи, тыквы, злаковых, оливкового и соевого масел, зеленого чая, бананов, киви, авокадо, а также из продуктов животного происхождения – молока, печени, рыбьего жира, яиц.
- **Витамины группы B** (ниацин, рибофлавин, тиамин и др.) – водорастворимые витамины. Главная их отличительная особенность от других состоит в том, что в организме они не накапливаются и должны ежедневно поступать с потребляемой пищей. Источниками являются: горох, рис нешлифованный, фасоль, свинина, печень, почки, зерновой хлеб, сыр, молоко, жирная рыба, яйца, мясо птицы, картофель, орехи, цветная капуста, всевозможные сухофрукты.
- **Витамин P** (биофлавоноиды) – более всего его содержится в citrusовых плодах: лимонах, апельсинах, грейпфрутах, а также много его и в шиповнике, ежевике, черешне, абрикосах, черной смородине, черноплодной рябине, петрушке, салатных листьях. Также и в напитках – чае, кофе, вине и пиве.
- **Витамин H** (биотин) – им богата говяжья печень, молоко, орехи, яичный желток, фрукты.