

Рейтинг суточной потребности в витаминах

| Витамин | Ед. измерения | Россия, 2015 г | RDA, США, 2011 | ILSI, Европа, 2009 | |
|-----------------|--------------------------------|----------------|----------------|--------------------|-------------|
| 1 ГРУППА | | | | | |
| 1 | Витамин С | мг | 70 | 75-90 | 80 |
| 2 ГРУППА | | | | | |
| 1 | Ниацин (Витамин В3) | мг | 20,0 | 14,0-16,0 | 20,0 |
| 2 | Токоферол (Витамин Е) | мг | 15,0 | 15,0 | 12,0 |
| 3 | Пантотенол (Витамин В5) | мг | 5,0 | 4,0-7,0 | - |
| 4 | Каротиноиды | мг | 15,0 | 5,6 | 2,0* |
| 3 ГРУППА | | | | | |
| 1 | Пиридоксин (Витамин В6) | мг | 2,0 | 1,3 | 2,1 |
| 2 | Рибофлавин (Витамин В2) | мг | 2,0 | 1,1-1,3 | 1,8 |
| 3 | Тиамин (Витамин В1) | мг | 1,7 | 1,1-1,2 | 1,5 |
| 4 | Ретинол (Витамин А) | мг | 1,0 | 0,7-0,9 | 1,0 |
| 4 ГРУППА | | | | | |
| 1 | Фолиевая кислота | мкг | 400 | 400 | 300 |
| 2 | Биотин (Витамин Н) | мкг | 50 | 30-100 | - |
| 3 | Витамин К | мкг | 120 | 45-80 | - |
| 5 ГРУППА | | | | | |
| 1 | Витамин D | мкг | 5,0 | 5,0 | 8,0 |
| 2 | Витамин В12 | мкг | 3,0 | 2,4 | 3,0 |

Формы витаминов

| Витамин | Формы |
|---|--|
| Витамин С | Аскорбиновая кислота, дегидроаскорбиновая кислота |
| Тиамин (витамин В1 водорастворимый) | Тиамин |
| Рибофлавин (витамин В2 водорастворимый) | Рибофлавин |
| <u>Пантотеновая кислота</u> (устаревшее название – витамин В5) | Пантотеновая кислота |
| <u>Витамин В6</u> водорастворимый | Пиридоксаль, пиридоксин, пиридоксамин |
| <u>Витамин В12</u> водорастворимый (кобаламины) | Цианокобаламин, окси-кобаламин |
| <u>Ниацин</u> (витамин РР водорастворимый) | Никотиновая кислота, никотинамид |
| Фолат (устаревшее название - витамин Вс) | Фолиевая кислота, полиглутаматы фолиевой кислоты |
| Биотин (устаревшее название - витамин Н) | Биотин |
| <u>Витамин А</u> | Ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота, ретинола ацетат |

Потери витамина С в овощах

| Картофель | | Потери, % |
|--|--|-----------|
| Варка неочищенных клубней с погружением в воду | | |
| холодную | | 25 |
| горячую | | Следы |
| Варка очищенных клубней с погружением в воду | | |
| холодную | | 35 |
| горячую | | 7 |
| Варка мелко нарезанного в супе | | 50 |
| Тушение | | 80 |
| Жарение | | 20—25 |
| Приготовление | | |
| пюре | | 72—78 |
| запеканки | | 90—92 |
| котлет | | 93—95 |
| Капуста белокочанная | | |
| Варка в супе | | 93—95 |
| Тушение в течение 1 ч | | 20—50 |
| Капуста квашеная | | |
| Варка в щах | | 70 |
| Тушение | | 20—65 |

Потери витаминов при тепловой кулинарной обработке мяса, %

| Витамины | Парка | Жарка | | | Тушение |
|------------------------|-------|---------|---------------|--------------|---------|
| | | Котлеты | Говядина | | |
| | | | крупные куски | мелкие куски | |
| Витамин А | 50 | 20 | — | — | 15 |
| β-каротин | — | — | — | — | 15 |
| Витамин В ₁ | 45 | 10 | 32 | 10 | 30 |
| Витамин В ₂ | 40 | 10 | 16 | 8 | 20 |
| Витамин РР | 30 | 10 | 13 | 5 | 15 |
| Витамин С | 70 | 60 | — | — | 70 |