

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, дегидро-аскорбиновая кислота
Тиамин (витамин В1 водорастворимый)	Тиамин
Рибофлавин (витамин В2 водорастворимый)	Рибофлавин
Пантотеновая кислота (устаревшее название – витамин В5)	Пантотеновая кислота
Витамин В6 водорастворимый	Пиридоксаль, пиридоксин, пиридоксамин
Витамин В12 водорастворимый (кобаламины)	Цианокобаламин, окси-кобаламин
Ниацин (витамин РР водорастворимый)	Никотиновая кислота, никотинамид
Фолат (устаревшее название - витамин Вс)	Фолиевая кислота, полиглутаматы фолиевой кислоты
Биотин (устаревшее название - витамин Н)	Биотин
Витамин А	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, %

Витамина	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	15	5	15
Витамин С	70	60	—	—	70